セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
08:00															08:00
08:30											08:30(180分)キッズ体育スクール・井上[スクール]				08:30
09:00													08:45(120分)キッズダンススクール[スクール]		09:00
09:30			09:20(40分)シンプルエアロ・吉村[定員]		09:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防教室・CSLive[定員]	09:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	09:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE・CSLive[定員]		09:20(40分)ピラティス・吉村[定員]						09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/Pilates Shape・CSLive[定員]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00(40分)ヨガ・樋口[定員]		10:00(40分)＊クラブ限定/太極拳・樋口[定員]	09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		10:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					10:00
10:30				10:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		10:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		10:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め	10:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防教室・CSLive[定員]	10:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め					10:30
11:00			11:00(40分)ファイトアタックBEAT・近藤[定員]		11:00(40分)ZUMBA(R)・樋口[定員]		11:00(40分)フラエクササイズ・樋口[定員]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive[定員]						11:00
11:30				11:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:50(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・吉村[スクール]	11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		11:50(40分)ヨガ・吉村[定員]	11:30(40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:30
12:00			12:00(40分)コンビネーションエアロ・桜井[定員]		12:00(40分)ステップサーキット・川上[定員]				12:00(40分)ヨガ・片山[定員]						12:00
12:30				12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		12:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		12:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		12:50(40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]	12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:30
13:00			13:00(40分)ルーシーダットン・水晶[定員]		13:00(30分)ボディケアストレッチ・川上[定員]		13:00(40分)ZUMBA(R)・桜井[定員]		13:00(40分)ラテンファン・寺門[定員]						13:00
13:30				13:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		13:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め				13:50(40分)オリジナルエアロ・松原[定員]	13:30(40分)ステップサーキット・川上[定員]		13:30
14:00			14:00(40分)オリジナルステップ・水晶[定員]		14:00(40分)＊クラブ限定/パレトン・大塚[定員]		14:00(40分)シンプルステップ・桜井[定員]		14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[定員]						14:00
14:30				14:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		14:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		14:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		14:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		14:50(40分)＊クラブ限定/パレトン・藤井[定員]	14:30(40分)コンビネーションエアロ・川上[定員]		14:30
15:00									15:00(40分)コンビネーションエアロ・熊谷[定員]					15:00(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松下[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・井上[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松下[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松下[スクール]					15:50(40分)コンビネーションエアロ・松原[定員]	15:25(30分)シェイプパンプPOWER・松下[定員]		15:30
16:00														16:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]		16:30(200分)キッズヒップホップスクール[スクール]				16:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松下[定員]		16:30
17:00											17:10(190分)キッズヒップホップスクール[スクール]		17:15(90分)キッズ体育スクール・松下[スクール]		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]		17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・中武[スクール]		17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・松下[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松下[スクール]								17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[定員]	19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	19:00(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]		19:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSLive[定員]								19:00
19:30						19:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め		19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし					19:30
20:00			20:00(40分)ヨガ・滝沢[定員]	20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00(40分)ピラティス・諸岡[定員]		20:00(40分)フィールヨガ・中武[定員]		20:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSLive[定員]						20:00
20:30						20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									20:30
21:00			21:00(40分)シェイプパンプ・阿部[定員]		21:00(40分)ヒップホップ・TAMAMI		21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松下[定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	21:10(40分)ヒップホップ・NABE[定員]	21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					21:00
21:30															21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日

作成日:2026/10/25 09:45:22