

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2025年08月 -

8日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

14日(水)、15日(金)、16日(土)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
時刻	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	時刻	
08:00																							08:00
08:30																							08:30
10:00																							10:00
10:30	08:30分 CS Live/心の中を解放しよう！(新井)	09:00分 CS Live/エアロバイク(新井)	09:40分 ジムスモ/レックシェイク(新井)	09:00分 CS Live/エアロバイク(新井)	09:20分 アクティブストレッチ(本間)		10:30分 エアロバイク(大内)	10:30分 からだ元気(本多)		09:30分 CS Live/エアロバイク(新井)	09:40分 ジムスモ/レックシェイク(新井)		10:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)		10:15分 キッズ体育スクール(スクール)	09:40分 クラブ員定休(新井)	09:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)		10:15分 キッズ体育スクール(スクール)				10:30
11:00																							11:00
11:30	11:20分 ZUMBA(R)・熊田(定員)	11:20分 卓球(フリー)・吉田		11:00分 CS Live/エアロバイク(新井)	11:00分 フラダンス(スクール)		11:25分 シンプルステップ(佐藤)			11:05分 健康体操(新井)			11:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)		11:15分 キッズ体育スクール(スクール)		11:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)		11:35分 シンプルエアロ・吉田(清原)				11:30
12:00																							12:00
12:30	12:20分 ヨガ・熊田(定員)			12:00分 CS Live/エアロバイク(新井)	12:00分 フライアタックPRO(定員)		12:20分 CS Live/エアロバイク(新井)			12:10分 ZUMBA(R)・熊田(定員)			12:35分 ホワイトアタックBEAT(深井)				12:40分 CS Live/エアロバイク(新井)		12:10分 レススボール・小林(豊)				12:30
13:00																							13:00
13:30	13:20分 CS Live/健康体操(新井)			13:45分 ZUMBA(R)・新井(定員)			13:15分 CS Live/シェイプアップ(新井)			13:10分 CS Live/エアロバイク(新井)			13:25分 ジェズダンス・小林(定員)				13:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)					13:30	
14:00																							14:00
14:30	14:20分 CS Live/エアロバイク(新井)			14:35分 カラダテックス(新井)			14:10分 CS Live/ヨガ(新井)			14:10分 ヒップホップ(栗山)			14:30分 ヒップホップ(栗山)				14:20分 CS Live/エアロバイク(新井)		14:20分 CS Live/エアロバイク(新井)				14:30
15:00																							15:00
15:30	15:30分 キッズ体育スクール(スクール)			15:30分 キッズ体育スクール(スクール)	15:30分 キッズダンススクール(池田)		15:30分 キッズ体育スクール(スクール)	14:30分 卓球(フリー)・山本			15:10分 ヨガ・庄司(定員)			14:30分 卓球(フリー)・長洲			14:30分 卓球(フリー)・竹内		15:10分 コンビネーションエアロ・大内				15:30
16:00																							16:00
16:30	16:30分 キッズ体育スクール(スクール)			16:30分 キッズ体育スクール(スクール)	16:30分 キッズダンススクール(池田)		16:30分 キッズ体育スクール(スクール)	16:30分 卓球(フリー)・山本			16:00分 キッズエアダンススクール(スクール)			16:30分 キッズエアダンススクール(スクール)				16:00分 CS Live/シェイプアップ(新井)		16:00分 CS Live/エアロバイク(新井)			16:30
17:00																							17:00
17:30	17:30分 キッズ体育スクール(スクール)			17:30分 キッズ体育スクール(スクール)	17:30分 キッズダンススクール(池田)		17:30分 キッズ体育スクール(スクール)	17:30分 キッズエアダンススクール(スクール)			17:00分 ZUMBA(R)・藤沼(定員)			17:30分 キッズエアスクール(スクール)				17:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)					17:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
19:00	19:30分 ZUMBA(R)・大内(定員)			19:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)	19:30分 オリジナルエアロ・大内(定員)		19:30分 コンビネーションエアロ・大内(定員)	18:50分 卓球(フリー)・宮本			19:30分 ヨガ・庄司(定員)			19:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)				19:40分 CS Live/エアロバイク(新井)					19:30
20:00																							20:00
20:30	20:25分 CS Live/エアロバイク(新井)			20:25分 シェイプアップ(新井)			20:25分 ボディメイクトレーニング(山本)			20:25分 オリジナルエアロ・新井(定員)			20:40分 ジムスモ/かんたんなストレッチ(新井)				20:40分 CS Live/エアロバイク(新井)					20:30	
21:00																							21:00
21:30																							21:30