

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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 >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	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	
08:00							08:00									08:00						08:00		
08:30							08:30									08:30						08:30		
10:00							10:00									10:00						10:00		
10:30	10:30(30分)CSLive/おける 前衛戦ダンス[定員]	10:30(30分)CSLive/おける 前衛戦ダンス[定員]	10:40(10分)ジムスモ/レッグ シェイプ・本番	10:30(30分)CSLive/エア ロバイク・ダンス[定員]	10:25(20分)アクティブ ストレッチ・本間		10:30	10:30(40分)エアロサ ーキット・大内[定員]	10:30(30分)からだ元 気・本多		10:30(30分)CSLive/モニュ ア(20分)ジャンプ・ウェスト [定員]	10:40(10分)ジムスモ/からだ 元気・本番	10:40(10分)ジムスモ/からだ 元気・本番			10:30	10:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	10:30(30分)クラブ演奏・他 人[定員]	10:40(10分)ジムスモ/からだ 元気・本番	10:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		10:30		
11:00							11:00							11:05(40分)健康太極 拳・飯田[定員]		11:00						11:00		
11:30	11:20(40分)ZUMBA (R)・飯田[定員]	11:20(60分)卓球(フリ ー)・本番	11:40(10分)ジムスモ/からだ 元気・本番	11:10(30分)CSLive/エア ロバイク・ダンス[定員]			11:30	11:25(40分)シンプル ステップ・飯田[定員]		11:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間		11:40(10分)ジムスモ/お昼シ ェイプ・本番	11:40(10分)ジムスモ/お昼シ ェイプ・本番			11:30	11:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		11:35(40分)シンプル ステップ・吉田 清恵[定 員]	12:10(60分)リノエスク ール・小林(聖)[スク ール]	12:10(60分)リノエスク ール・小林(聖)[スク ール]	11:30		
12:00							12:00							12:10(40分)ZUMBA (R)・飯田[定員]		12:00						12:00		
12:30	12:20(40分)ヨガ・飯田 [定員]						12:30	12:20(40分)CSLive/ フットアタックPRO [定員]		12:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	12:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	12:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	12:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間			12:30	12:35(40分)フットア タックBEAT・深澤[定 員]		12:30(40分)CSLive/7 ヨガ[定員]		12:40(10分)ジムスモ/お昼シ ェイプ・本番	12:30		
13:00							13:00									13:00						13:00		
13:30	13:20(40分)CSLive/ 健康太極拳[定員]						13:30							13:10(40分)CSLive/ エアロバイク・ダンス [定員]		13:30	13:30(40分)シェイプバ ンプ・深澤[定員]		13:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	13:25(40分)ジャズダン ス・小林[定員]	13:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	13:30		
14:00							14:00							14:10(40分)CSLive/ ヨガ[定員]		14:00							14:00	
14:30	14:20(30分)CSLive/エア ロバイク・ダンス[定員]						14:30	14:35(40分)ZUMBA (R)・新井[定員]					14:10(40分)ヒップホッ プ・虎至[定員]		14:30	14:30(60分)卓球(フリ ー)・山本	14:30(60分)卓球(フリ ー)・長洲		14:30(60分)卓球(フリ ー)・竹内	14:20(40分)CSLive/ フットアタックPRO [定員]	14:30(60分)卓球(フリ ー)・竹内	14:30		
15:00							15:00							15:10(40分)ヨガ・庄司 [定員]		15:00							15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダン ススクール・池田[スク ール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]					15:30				15:40(10分)エアロバイク・新井 [定員]	15:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	15:30		
16:00							16:00									16:00							16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズダン ススクール・池田[スク ール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		16:30				16:00(30分)CSLive/シェイプ アップPOWER[定員]	16:40(30分)ジムスモ/ノー ビース・飯田	16:40(30分)ジムスモ/ノー ビース・飯田	16:30	
17:00							17:00									17:00							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズダン ススクール・池田[スク ール]		17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		17:30				17:40(10分)エアロバイク・新井 [定員]	17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	17:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	17:30	
18:00							18:00									18:00							18:00	
18:30							18:30	18:30(60分)ダンススク ール・池田[スクール]								18:30				18:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多			18:30	
19:00							19:00									19:00							19:00	
19:30	19:30(40分)ZUMBA (R)・大内[定員]		19:40(10分)ジムスモ/お昼シ ェイプ・本番	19:30(40分)オリジナル エアロ・大内[定員]		19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	19:30	19:30(40分)コンビネー ションエアロ・大内[定員]		19:40(10分)ジムスモ/シェイ プ・本多・飯田	19:40(10分)コンビネー ションエアロ・大内[定員]	19:40(10分)ジムスモ/シェイ プ・本多・飯田	19:40(10分)ジムスモ/シェイ プ・本多・飯田			19:30				19:40(10分)CSLive/エア ロバイク・ダンス[定員]	19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	19:30	
20:00							20:00									20:00							20:00	
20:30	20:25(40分)CSLive/ エアロバイク・ダンス [定員]			20:25(40分)シェイプバ ンプ・深澤[定員]		20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	20:30	20:25(30分)ポチメイト トレーニング・山本 [定員]		20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	20:40(10分)ポチメイト トレーニング・山本 [定員]	20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間	20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本間			20:30				20:40(10分)CSLive/エア ロバイク・ダンス[定員]	20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・本多	20:30	
21:00							21:00									21:00							21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	
曜日	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	曜日	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	曜日	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	曜日
月			火			水			木			金			土			日			月			曜日