セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13日(月)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

くスタジオ >

	月			火		曜日		水			木			±		曜日		±			B	
第1スタジオ	第2スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	277	第1スタジオ	第2スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	276
						09:00										09:00						
						-					·					00	15(60 公) セップは			00:15(60公) セップル		
																音	:15(60分)キッズ体 スクール[スクール]			09:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		<u> </u>
						09:30										09:30						
						1 T					<u> </u>						t			1 1		
											ļ											
						10:00										10:00						
			10:20(30分)CSLive/X-CO RE DANCING[定員]	10:25(20分)モビリティ ストレッチ・本間	-	1 1							10:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP[定員]			10	:15(60分)キッズ体 スクール[スクール]			10:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		1
E(204)Ce1 :/1	10:30(20:91)#(-14.44)15-45	1040(10分)以入工工/組入お	RE DANCING[定員]	ストレッチ・本間		10.00				10/20(40 (4)) 7 7 17 11	10/20/20 ひ) からせる		インロジェクト/HIP[定員]		10:40(10分)なんスチ/かんた	育	スクール[スクール]	10.40(20台)ファンクン	1040(1091© /, Z ∓ / fr /, /	育スクール[スクール]		
5(30分)CSLive/! プロサーキット[定	10:30(20分)ポール deリラック ス・本間[定員]	10:40(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・土倉				10:30				ーキット・大内[定員]	10:30(30分)からだ元 気・本多				10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・本間	10:30		10:40(30分)ファンクシ ュナルトレーニング・鈴	10:40(10分)ジムスモ/かんだ んストレッチ・飾石	1 !		
																		*				
				11:00(50分)フラスクー		11-00							11-05(40分)健康太極	t		11:00	t		ł	1 1		
				11:00(50分)フラスクー ル・稲坂[スクール]		11.00							11:05(40分)健康太極 拳·堀[定員]			11.00						
20(40分)ZUMBA(·熊田[定員]	11:20(60分)卓球(フリ		11:15(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド[定員]							11:25(40分)シンブル ステップ・恒松[定員]	·					11	:15(60分)キッズ体 スクール[スクール]					
m m LAE SR.	· 18	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・土倉	F(定員)			11:30				人ノラン・国体に対		11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・本間			11:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・土倉	11:30	^/ //[^/ //]		11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・宮本	11:35(40分)シンブル エアロ・吉田 清恵[定		11:40(10分)ジムス ん筋トレ・鈴木
		んストレッナ・工窓								-		んストレッナ・本間			を開引さ締め・工芸		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		さ締め・苦本	ェアロ·吉田 清恵[定		ん助トレ・野木
		L							l					l			1			PR.I		
			12:10(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING[定員]			12:00							12:10(40分)ZUMBA(R) ·熊谷[定員]			12:00					12:10(60分)パレエスク	
(40公)コポ、絵 m		 	nc (Antinu(Ag)	 	+				 	12/20(40 (-)) C C ! !	/		R)·照谷[定員]	は200円分ではしましたユータイプロジェクト ロジプライン・本間(支援)	 						12:10(60分)パレエスク ール・小林(聖)[スク ール]	
(40分)ヨガ・熊田				l					l	12:20(40分)CSLive ファイトアタックPRC [定員]	L			ロリンフィン・水間浸剤							723	
Γ		12:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・本間			12-40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・本間	12:30				[定員]	1	12:40(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・本間		l	12:40(10分)ジムスモ/背中引 き締め・黒川	12:30 12	:35(40分)ファイトア ックBEAT・深作[定		12:40(10分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ・鈴石	12:30(40分)CSLive/ ヨガ[定員]		12:40(10分)ジムス き締め・鈴木
t t			12:55(40分)ヨガ・片山	t					t	1				İ		9:	ッソロEAI・深作[定			コルに定員」		
		 	[定員]	ļ	+			ļ	ļ					ļ	ļ l		·			$\overline{}$		
				L		13:00						l	13:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ			13:00						l
(40分)CSLive/ 太極拳[定員]		1		l	†I			l	l	13:15(40分)CSLive シェイブパンブ[定員]	7	l	13:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド[定員	l	T				1	13:25(40分)ジャズダン ス・小林[定員]		1
太極拳[定員]				ł		40.00			 	シェイプパンプ[定員]]		+	10.00	20(40(1)2 (-2.4)		1940(10G)(17.7.E./Ph. 4	ス・小林[定員]		1240/1040/07 7
I.		L				13:30			l			L		l		13:30 13	:30(40分)シェイブパ プ・深作[定員]		13:40(10分)ジムスモ/御&ま 尻引き締め・本多]		13:40(10分)ジムス き締め・皆元
ľ			13:45(40分)ZUMBA(R)·新井[定員]	l																		
		†	K)・新开L定員」	!	†	14-00		t	t	14:10(40分)CSLive	1		14:10(40分)ヒップホッ	t	·	14-00			†			t
		 			ļ	14.00			ļ	14:10(40分)CSLive ヨガ[定員]		ļ	14:10(40分)ヒップホッ ブ・児玉[定員]			14.00						
0分)CSLive/エアサ フィットネス/リズムライ]											1			l		143	25(30分)CSLive/エアサ パルフィットネス/リズムライ を員]			14:20(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO [定員]		
ı 'İ		1	14:35(40分)カラダデト	1	1	14:30			l	1	14:30(60分)卓球(フリ 一)・山本	1		14:30(60分)卓球(フリ 一)・長洲	7	14:30	ERJ I	14:30(60分)卓球(フリ 一)・竹内	1	1[定員]		1
			14:35(40分)カラダデト ックス・新井[定員]	 	+				ł		一)・山本			一) 長洲		_		一) 竹内		+ "		
		L		L	l			L	L	1	J	L		l	L				L			L
				I		15:00					1	l	15:10(40分)ヨガ・庄司 [定員]	I		15:00 15	:10(40分)コンビネー ョンエアロ・大内[定]		I			1
		 		ł	 			 	 	 	1	 	[定員]	l		ショ	ョンエアロ・大内[定		l	15:15(30分)エアサイクルフィ		
		ļ		ļ	ļ l				ļ			l			ļ		· [15:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・黒川 (定員)		
(60分)キッズ体 クール[スクール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	I		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	l	15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	-					15:30	Ī		15:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・節石	DER.		15:40(10分)ジムス んストレッチ・鈴木
·		 	Ħ ヘソール[人ソール]	t	†	1	ド スソール[スソール]	一ル	l	[「		t		t								
Į.		ļ		 	+			Ι΄.	ļ	1					ļ l		er(re()) e e : : :			10.00/00/21001 : /2		+
				i		16:00		I	I	1	1	l				16:00	:05(40分)CSLive/ ラティス[定員]			16:00(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER[定員]		1
Ť.				I	T			I	I	I		Γ		[//·I/UERI		T]		T
か(60分) セップル		 	16:20(60 公) セップル	 	+	10.00	16:20(60 公) セッナル	16:20(60公) セップが、	 	16:20(en 4) ± ≠ H	16/20(60公) セップママ	 		16/20(60 公) セップボ	 	10.00	ł		1640(109)(\$\AZE\=\max		L	1640(109) 07.7
(60分)キッズ体 クール[スクール] .		_	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	l	ļ	10:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ススクール・池田[スク	l	育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	ļ		16:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	·	10:30			16:40(10分)ジムスモ/二の制 &胸引き締め・内田			16:40(10分)ジムス: &胸引き締め・内田
				I				-n]	l	1	-n]	l								16:45(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING[定員]		
t t		t		l	†	17:00		I	l	1	1			i	l	17:00 17	:00(40分)ZUMBA(†	- Committee (Sept.)		
ļ.		↓		ļ	+	17.00		I	ļ	4	1		ļ	l	ļ	R)	:00(40分)ZUMBA()·藤沼[定員]		4		L	
				I	1			I	I	l	1	I		1	1 1		I			1		1
(60分)キッズ体フール[スクール]		1	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1	T	17:30	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン	1	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズチア	1		17:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]		17:30			17:40(10分)ジムスモ/かんが ん筋トレ・内田	1		17:40(10分)ジムス 尻引き締め・皆元
ァール[スクール]		+	育スクール[スクール]	 	+	1	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ススクール・池田[スク		育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]			手スクール[スクール]					小型とた・対策	+		の引き締め・営元
I.		1		L				[-/v]	L	1	-/2]			l	L				1	l		1
ľ				l		18:00		I	l	1	1			l		18:00						1
ł-				l	+			I		1	1			i					 	t		
		ļ				ļļ			 		<u> </u>	ļ			ļ							ļ
						18:30		18:30(60分)ダンススク ール・池田[スクール]	I			l				18:30			18:40(10分)ジムスモ/かんが んストレッチ・竹内	1		1
		†			·			ール・池田スクール	l	†	1	t		18:50(60分)卓球(フリ	 					1		t
								I		_	ļ	ļ		18:50(60分)卓球(フリ 一)・宮本	ļ				↓			ļ
						19:00		I	I	1		1		l	1	19:00						1
		1		1				1	l	T	1	T		l					1	1		1
(404))711140		 	10.20(40.4) 3-11.21		19.40(19.Q)() /, 7.E./->	40.00				10.00(40())=2.174	 	1940/1963/17E/= ##	10.20(40())745.45	ł	1940(10G)(\$1.7X/+11	40.00			 	+		ł
(40分)ZUMBA(大山[定員]		L	19:30(40分)オリジナ ルエアロ・大内[定員]	L	19:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・鈴石	19:30			l	19:30(40分)コンビネー ションエアロ・大内[定	L	19:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・宮本	[19:30(40分)コカ・圧司		19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・竹内	18:30			l	1		L
				l						員]	1											
		 				20-00			 		+				·	20-00			 	t		
		ļ		ļ		20:00			ļ		4			ļ		20:00						ļ
(40分)CSLive/ ナイクルフィットネ ワーライド[定員			20:25(40分)シェイブパ ンプ・深作[定員]	l						20:25(30分)ボディメィ クトレーニング・山本 [定員]	[]		20:25(40 分) オリジナ ルエアロ・新井[定員]	l								
/ コクルノイットネー· ワーライド[定員		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・鈴木	ンノ・深作L定員」	t	20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・米村	20:30		İ	t	■シトレーニンク・山本 [定員]	· t	20.40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・飾石	ルエアロ・新井[定員]	t	20:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・松永	20:30			t	t		†
		んストレッチ・鈴木		 	んストレッチ・米村	20.00			ļ		-	ん筋トレ・鈴石			き締め・松永	_0.00			ļ			ļ
				i						1		1		l								1
				1	21:10(10分)ジムスモ/背中引 き締め・勢石	21:00			t	†	1	21:10(10分)ジムスモ/樹 &お 尻引き締め・宮本			21:10(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・竹内	21:00			İ	†		†
		 			き締め・勢石				ļ		 	尻引き締め・宮本			んストレッチ・竹内				 	+		ł
				L	I			L	L	L	L	L	L	L					L	L		L
						21:30										21:30						1
		 		 	 			 	 	 	+	 		 	+I				 	t		
				1	1			1		I	1	I								1		
第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	2T		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	2T	第1スタジオ	第2スタジオ	276		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	276

作成日:2025/09/29 12:25:22