

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。

19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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要です

< 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	
09:00							09:00									09:00						09:00		
09:30							09:30									09:30						09:30		
10:00							10:00									10:00						10:00		
10:30	10:35(30分)CSLive/ エアロサーキット[定員]	10:30(20分)ボム&447ラップ ※本館(定員)	10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	10:30(30分)CSLive/スーパーダンシング(定員)	10:25(20分)モビリティストレッチ※本館		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		10:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト※本館			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	10:30	10:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)			10:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)			10:30		
11:00							11:00									11:00							11:00	
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・黒田[定員]	11:20(60分)卓球(フリー)・土着	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	11:00(30分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)	11:00(30分)クラススクール※黒田(定員)		11:30	11:25(40分)シンプルステップ※黒田[定員]	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館		11:40(10分)ジムスモ/二の館※黒田(定員)			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	11:30	11:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)			11:35(40分)シンプルエアロ・吉田 清恵[定員]			11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	11:30	
12:00							12:00									12:00							12:00	
12:30	12:20(40分)ヨガ・黒田[定員]			12:00(30分)CSLive/スーパーダンシング(定員)			12:30	12:20(40分)CSLive/ファイアアタックPRO[定員]	12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館		12:10(40分)ZUMBA(R)・黒谷[定員]			12:30(30分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)	12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	12:30	12:35(40分)フィットネスタックBEAT・深作[定員]			12:30(40分)CSLive/70歳[定員]			12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	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									13:30							13:30	
14:00							14:00									14:00							14:00	
14:30	14:20(20分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)			14:35(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]			14:30	14:10(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]	14:30(60分)卓球(フリー)・山本		14:10(40分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)			14:30(60分)卓球(フリー)・黒田	14:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	14:30	14:25(20分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)			14:20(40分)CSLive/ファイアアタックPRO[定員]			14:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	14:30
15:00							15:00									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(60分)キッズダンススクール(スクール)	15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	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(スクール)			15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	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)キッズダンススクール(スクール)	16:40(10分)ジムスモ/二の館※黒田(定員)	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(スクール)			16:40(10分)ジムスモ/二の館※黒田(定員)	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)キッズダンススクール(スクール)	17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	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(スクール)			17:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	17:30
18:00							18:00									18:00							18:00	
18:30							18:30									18:30							18:30	
19:00							19:00									19:00							19:00	
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・大山[定員]			19:30(40分)オリジナルエアロ・大内[定員]			19:30	19:30(40分)コンディショニング・エアロ・大内[定員]	19:40(10分)ジムスモ/二の館※黒田(定員)		19:30(40分)コンディショニング・エアロ・大内[定員]			19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・黒田 清恵[定員]			19:30(40分)コンディショニング・エアロ・大内[定員]			19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	19:30	
20:00							20:00									20:00							20:00	
20:30	20:25(40分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)			20:25(40分)シェイプハンプ・深作[定員]			20:30	20:25(30分)ボチボチトレーニング・山本[定員]	20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館		20:25(40分)オリジナルエアロ・新井[定員]			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	20:30	20:25(40分)CSLive/エアロサーキット※大内(定員)			20:25(40分)シェイプハンプ※黒田(定員)			20:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ※本館	20:30	
21:00							21:00									21:00							21:00	
21:30							21:30									21:30							21:30	
	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			