## セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は休館日です。 24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

## 2788± N

	月			火		曜日		*		*			<b>±</b>			曜日		±				
第1スタジオ	第2スタジオ	76	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	24	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	AG.		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	97
						09:00										09:00						
						l -										1	09:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			- 09:15(60分)キッズ体 - 育スクール[スクール]		
																00.00	育スクール[スクール]			- 育スクール[スクール]		
						09:30				<b>_</b>						08:30				-		
						10:00										10:00				7		1
			10:20(30分)CSLive/X-CO RE DANCING[定員]	10-25(20分)モビリティ	<del> </del>	l  -					+	<del> </del>	10:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP[定員]	t			10:15(60分)キッズ体		<del> </del>	10:15(60分)キッズ体		-+
0E(00/\\001.1/	10.20/20-01#11.4-115.4-0	10.40/10Q1CL/ 7.E./80 6 42	RE DANCING[定員]	10:25(20分)モビリティ ストレッチ・本間						10.00(40(1) = 3.0 #	10.00/00 (1) 4: 5: #1=		ィブロジェクト/HIP(定員)		10.40(10.Q)(17.Z./6.4.6.		10:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	10.40(20(1)) == 1.50	1040/10Q3CL7X/644	10:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		
アロサーキット[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			<u> </u>	10:30			ļ	ーキット・大内[定員]	10:30(30分)からだ元 気・本多			<b> </b>	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)ファンクショナルトレーニング・針	10:40(10分)ジムスモ/かん んストレッチ・飾石	1	ļ	
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				1		1
20(40分)ZUMBA(	11/20(60分)卓球(フリ		11:15(30分)CSLive/エアサ	ル・稲坂【スクール】		l  -				11:25(40分)シンブル	,	<del> </del>	拳・堀[定員]				11:15(60分)キッズ体		<del> </del>		4	
20(40分)ZUMBA( ·熊田[定員]	—)·土倉	11.40(10Q)(\$1.7.2.7±1.4.4.4.	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)シンプル ステップ・恒松[定員]		11.40(10G)(\$1.7 ± /+/4.4	ł		11.40(10.9)(17.7.E/=m.W		11:15(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		11.40(10Q)(\$1.7.2.70B)	11		11.40(104)(01.7)
		11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・土倉				11:30						11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・木間		l	11:40(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め・土倉	11:30			き締め・宮本	11:35(40分)シンブル エアロ・吉田 清恵[定 員]		11:40(10分)ジムス・ ん筋トレ・鈴木
																				員]		
			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				7	12:10(60分)パレエス( ール・小林(聖)[ス( ール]	2
20(40分)ヨガ・館田			RE FIGHTING(AM)			-				12:20(40 \( \) C SI iva	<del>/</del>		R)·熊谷[定員]	1230年8月2日 1251年7日 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		-					ール・小林(聖)[ス:	? <del></del>
20(40分)ヨガ・熊田 [員]		10.40(10/1)/21/27/27 (2.40)M		<b></b>	10.40/10/10/17 77 74 7.4					12:20(40分)CSLive. ファイトアタックPRO [定員]		1040(10/1)(2) / 7.7 (80.0 8)	1	ESTATE WHILE RE	10.40(10/D)CLC T.T. (Bull B)				10.40(10/C)(1.7.7.(4)./.		· · ·	
		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]		12:40(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・木間			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 タックBEAT・深作[定		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
			12:55(40分)ヨガ・片山 [定員]														員]					1
			[走興]	l	1	13:00						1	13:10(40分)CSLive/	1		13:00						
20(40 (2) CSL ive /						-				13:15(40 (+) C SI ive	/		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		13:25(40分)だみずが、		
20(40分)CSLive/ 康太極拳[定員]										13:15(40分)CSLive. シェイブパンプ[定員]			]							13:25(40分)ジャズダン ス・小林[定員]		
1						13:30										13:30	13:30(40分)シェイブパ ンプ・深作[定員]		13:40(10分)ジムスモ/脚& 尻引き締め・本多	В		13:40(10分)ジムス・ き締め・皆元
Ī			13:45(40分)ZUMBA( R)·新井[定員]																			
			R)・新开[定員]	l	<del> </del>	14:00				14:10(40分)CSLive	7	<b></b>	14:10(40分)ヒップホッ	<b></b>		14:00						
9(309)CSLive/I7#				<b>!</b>	<del> </del>	-				14:10(40分)CSLive ヨガ[定員]		<del> </del>	14:10(40分)ヒップホッ ブ・児玉[定員]	<b> </b>		1	1425(30-91)CSL ive / T.7-#		<del> </del>	14/20(40(-)) CSI ive	<b>†</b>	
10(30分)CSLive/エアサ リレフィットネス/リズムライ E員]										.1			1				1425(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド(定員)			14:20(40分) CSLive/ ファイトアタックPRO [定員]		
			14:35(40分)カラダデト ックス・新井[定員]			14:30					14:30(60分)卓球(フリ 一)・山本			14:30(60分)卓球(フリー)・長洲	יו	14:30		14:30(60分)卓球(フリ 一)・竹内	1	[定員]		
			JAN WINIDON		T						/ HAT			/ 34,011		1		7 1171		T		T
					+	15:00					-		15:10(40分)ヨガ・庄司	i		15-00	15:10(40分)コンピネー				4	
				<b>!</b>	<del> </del>	10.00			ļ	<b></b>	-		15:10(40分)ヨガ・庄司 [定員]		ļ	10.00	15:10(40分)コンビネー ションエアロ・大内[定			IF IF WAY THE COURT		
						LL							]				興」			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)		
30(60分)キッズ体 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	5:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン ススクール・池田[スク ール]	1	15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ž.					15:30			15:40(10分)ジムスモ/背中 き締め・飾石	SI CASA		15:40(10分)ジムス・ んストレッチ・鈴木
^/ //[^/ // // ]			HA7 N(A7 N)			1 1	HA) N(A) N)	-11														
t					+	18-00				-		+				18-00	16:05(40分)CSL ive/			 16:00(30分)CSLive/シェイブ パンプPOWER[定員]	1	
Į.					<b></b>	10.00						<b>↓</b>				10.00	16:05(40分)CSLive/ ピラティス[定員]		<b>_</b>	バンプPOWER[定員]		
						LL			L				l									
30(60分)キッズ体 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]	1		16:30	6:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン ススクール・池田[スク ール]	I	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズチ7 ダンススクール[スク ール]			16:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	2	16:30			16:40(10分)ジムスモ/二の &胸引き締め・内田	Ŕ		16:40(10分)ジムス・ &胸引き締め・内田
スクール【スクール】			育スクール[スクール]			l l'	スクール[スクール]	人人グール・池田(人グ		育スクール(スクール)	ダンススクール[ス:			手スクール「スクール」		1				16:45(30分)CSLive/X-CC RE TRAINING[定員]		
ł				<b></b>	+	17.00				-				ł		17.00	17.00(404)71 IMP A (			RE TRAINING(定員)		-+
- 1				<b> </b>	ļ	17:00			<b> </b>				<b></b>	1	ļ	17:00	17:00(40分)ZUMBA( R)·藤沼[定員]				<b></b>	
30(60分)キッズ体 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	7:30(60分)キッズ体	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	17:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]			17:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	2	17:30			17:40(10分)ジムスモ/かん ん筋トレ・内田	4		17:40(10分)ジムス・ 尻引き締め・皆元
スクール【スクール】			育スクール【スクール】	<b></b>	<del> </del>	, P	肖スクール[スクール]	ススクール・池田(スク			ダンススクールLスク			手スクール【スクール】		1			PAGE PIN	<del>-</del>		Milesson By
+				<b> </b>	<b></b>			,e1		-	703			ł					<b>_</b>			
Į.				L	<u> </u>	18:00			ļ	.1			<b></b>	I	L	18:00	L		ļ	1	L	
Ī				l					l	1	1		l	I								
		[		1	1	18:30		18:30(60分)ダンススク ール・池田[スクール]	1			1	1		<b>T</b>	18:30	1		18:40(10分)ジムスモ/かん んストレッチ・竹内	5	1	-1
		<del> </del>			<del> </del>	-		ール・池田[スクール]	l	+	+	<del> </del>		18-50(60分)直径(コ)	1				ルヘトレツナ・竹内	+	+	
					ļ					<b></b>		<b></b>		18:50(60分)卓球(フリ 一)・宮本	1				<b></b>			
		L	L	L	L	19:00		I I	L	L	1	1	L	I	L	19:00	L	L	L	1	L	
														I								
30(40分)ZUMBA( ·大山[定員]			19:30(40分)オリジナ ルエアロ・大内[定員]	t	19:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・鈴石	19:30			1	19:30(40分)コンビネー ションエアロ・大内[定		19:40(10分)ジムスモ/二の前	19:30(40分)ヨガ・庄司 [定員]	1	19:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・竹内	19:30				T	1	
大山[定員]		ł	ルエアロ・大内[定員]	<b> </b>	さ終め・葬石	-			<del> </del>	ションエアロ・大内[定		4月付き締め・宮本	[定員]		ん物ドレ・竹内	+			<del> </del>	+	<b></b>	
				l	4				ļ	PLJ	4	<b></b>		ļ					ļ	<b>.</b>	L	
						20:00										20:00						1
5(40分)CSLive/			20:25(40分)シェイブパ ンプ・深作[定員]	T	T				I	20:25(30分)ボディメー	r	T	20:25(40 分 ) オリジナ ルエアロ・新井[定員]	T			I		T	T		
25(40分)CSLive/ アサイクルフィットネ パワーライド[定員		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・鈴木	ンフ・深作[定員]	l	20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・米村	20-20			ł	- クトレーニング・山本 [定員]		20:40(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・鈴石	ルエアロ・新井[定員]	l	20:40(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・松永	20-20			·	†	<del> </del>	-+
/ III AER		んストレッチ・鈴木		ļ	んストレッチ・米村	20.00			ļ	L.A.	<b>+</b>	ん筋トレ・葬石	ł	ļ	き締め・松永	20.00			ļ	<b>+</b>	<b></b>	
				L					l	L	L			L					l	L	1	
					21:10(10分)ジムスモ/背中引 き締め・鈴石	21:00			I	T		21:10(10分)ジムスモ/御&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				T		T
		t			C-685, 3824	1			t	<b>†</b>	t	w./icew/ SA	t		THE THE	1			t	†	t	
		<del> </del>	ļ	<del> </del>	<del> </del>	04.00		ļ	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<b></b>	<del> </del>					<b></b>		<del> </del>	
		<u>                                     </u>		ļ	<u> </u>	21:30			ļ	<b></b>	ļ	<u> </u>	ļ	L	1	21:30	L		ļ	1	L	
7										1			I							1		
第1スタジオ	第2スタジオ	ΩL	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	27	第1スタジオ	第2スタジオ	270	第1スタジオ	第2スタジオ	9L		第1スタジオ	第2スタジオ	94	第1スタジオ	第2スタジオ	276
								*			木			•				±	1		B	

作成日:2025/11/01 15:58:56