

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)、26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)ポールダンス/ラッパ ス・本間[定員]	10:40(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・土倉	10:20(20分)CSLive/スー・CO RE DANCING[定員]	10:25(20分)モビリティ 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		10:20(20分)CSLive/ビュー ティプロジェクト・HSP[定員]				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・鈴木	10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・榎本	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) ・榎田[定員]	11:20(60分)卓球(フリー) ・土倉	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・本多	11:00(30分)CSLive/エア ロサーキット・スズキ[定員]	11:00(30分)クラスク ール・榎根[スクール]		11:30	11:25(40分)シンプル ステップ・榎田[定員]		11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・本多			11:05(40分)健康太極 拳・飯田[定員]		11:40(10分)ジムスモ/二の倉 も教習室始め・土倉	11:30	11:35(40分)シンプル エアロ・吉田 清恵[定 員]	11:35(40分)シンプル エアロ・吉田 清恵[定 員]	12:10(60分)リ・エスク ール・小林[要][スク ール]	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・榎本	11:30			
12:00							12:00									12:00						12:00		
12:30	12:20(40分)ヨガ・榎田 [定員]			12:00(30分)CSLive/スー・CO RE FIGHTING[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/榎本も 教習室始め・本多			12:10(40分)ZUMBA(R) ・熊谷[定員]	12:00(30分)シェイプハ ンプ・栗原[定員]	12:30(40分)フィットネ ス/パワーライズ[定員]	12:30	12:35(40分)フィットア タックBEAT・深井[定 員]	12:30(40分)CSLive/ ヨガ[定員]	12:30(40分)CSLive/ ヨガ[定員]	12:40(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・本多	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・スズキ[定員]						14:30									14:30						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(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・本多				15:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・榎本	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)キッズ空 手スクール[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/二の倉 も教習室始め・内田				16:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・内田	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[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)キッズ空 手スクール[スクール]		17:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・内田					17:40(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・榎本	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]		19:40(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・榎本	19:30				19:30(40分)コンピネー ションエアロ・大内[定 員]	19:40(10分)ジムスモ/二の倉 も教習室始め・本多	19:30(40分)ヨガ・住岡 [定員]		19:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・内田	19:30					19:30			
20:00							20:00									20:00						20:00		
20:30	20:25(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライズ[定員]		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・榎本	20:25(40分)シェイプハ ンプ・深井[定員]			20:30	20:25(30分)ボチメイ クトトレーニング・山本 [定員]		20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・榎本			20:25(40分)オリジナ ルエアロ・新井[定員]		20:40(10分)ジムスモ/榎本も 教習室始め・榎本	20:30					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			