

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< 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/ラップ ス・本館(定員)	10:40(10分)ジムスモ/肩&お 腹引き締め・土曜	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・HP(定員)				10:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・本館	10:30	10:15(60分)キッズ体 育スクール(スクール)	10:40(30分)ファンクシ ョナルトレーニング・鶴 木	10:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・鶴木	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)・土曜	11:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・土曜	11:00(30分)CSLive/エア ロサーキット・HP(定員)	11:00(30分)クラスク ール・黒田(スクール)		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/からだ ムストレッチ・本館					11:40(10分)ジムスモ/二の腕 ＆腹引き締め・土曜	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/ロ・吉田 清恵(定 員)	11:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・黒田	11:30	11:00		
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-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/肩&お 腹引き締め・土曜	12:10(40分)ZUMBA(R)・ 黒田(定員)	12:30(30分)シェイプハ ンプ・黒田(定員)	12:40(10分)ジムスモ/二の腕 ＆腹引き締め・土曜	12:35(40分)フィットネ ス・小森(定員)	12:40(10分)ジムスモ/肩中 引・黒田	12:30	12:35(40分)フィットア タックBEAT・黒田(定員)	12:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・黒田	12:30(40分)CSLive/ シャクBEAT・黒田(定員)	12:40(10分)ジムスモ/二の腕 ＆腹引き締め・土曜	12:30	12:00		
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・HP(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						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)キッズエア ダンススクール(スク ール)		16:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール)			16:30(60分)キッズ空 手スクール(スクール)		16:30						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)キッズ空 手スクール(スクール)		17:30						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/肩&お 腹引き締め・土曜	19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の腕 ＆腹引き締め・土曜	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/からだ ムストレッチ・土曜	19:30(40分)ヨガ・住 司(定員)	19:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・土曜	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/パワーライド(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/からだ ムストレッチ・黒田	20:30	20:25(30分)ボチメイ クトレ・黒田・山本 (定員)		20:40(10分)ジムスモ/からだ ムストレッチ・黒田	20:25(30分)ボチメイ クトレ・黒田・山本 (定員)	20:25(40分)オリジナル エアロ・黒田(定員)	20:40(10分)ジムスモ/肩中 引・黒田	20:30	20:25(40分)オリジナル エアロ・黒田(定員)	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			