

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12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はお問合せ下さい。

[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 ム(本間[定員])	10:40(10分)ジムスモ/肩&肘 関節可動域・土曜	10:20(20分)CSLive/スー ーダンシング[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・本多		10:20(20分)CSLive/ビュー ティフルストレッチング[定 員]				10:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・本間	10:30(30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 元ストレッチ・黒田	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 元ストレッチ・本多	11:10(30分)CSLive/エア ロサーキット・新井[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 元ストレッチ・本間					11:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・土曜	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/からだ 元ストレッチ・黒田	11:30	
12:00							12:00									12:00						12:00		
12:30	12:20(40分)ヨガ・黒田 [定員]			12:10(30分)CSLive/スー 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/肩&肘 関節可動域・本多	12:10(40分)ZUMBA(R)・黒谷[定員]			12:30(30分)CSLive/エア ロサーキット・新井[定員]		12:40(10分)ジムスモ/肩甲骨 可動域・黒田	12:35(40分)フィットア タックBEAT・黒谷[定 員]			12:10(60分)リ・レ・ス クール・小林(聖)[スク ール]		12:40(10分)ジムスモ/肩甲骨 可動域・黒田	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	14:25(20分)CSLive/エア ロサーキット・新井[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/肩甲骨 可動域・本多	15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			15:30(20分)エアロ・大内[定 員]		15:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・本多	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)キッズ堂 手スクール[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・内田	16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			16:30(20分)エアロ・大内[定 員]		16:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・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・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)キッズ堂 手スクール[スクール]		17:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・内田	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]					17:40(10分)ジムスモ/肩甲骨 可動域・黒田	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)コンビネー ションエアロ・大内[定 員]		19:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・本多	19:30(40分)ZUMBA(R)・黒谷[定員]			19:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・黒田		19:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・内田	19:30(40分)ZUMBA(R)・黒谷[定員]					19:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・内田	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・黒谷[定員]			20:30	20:25(40分)CSLive/ シェイプハンプ[定員]		20:40(10分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ・黒田	20:25(40分)オリジナル エアロ・新井[定員]			20:40(10分)ジムスモ/肩甲骨 可動域・黒田		20:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・内田	20:30(40分)フィットア タックBEAT・黒谷[定 員]					20:40(10分)ジムスモ/二の腕 も肩甲骨可動域・内田	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			