

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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 [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(本間[定員])	10:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め(吉本)	10:30(30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		10:30(30分)CSLive/ビューティフルフレンドシップダンス[定員]				10:40(10分)ジムスモ/からだのストレッチ(本間)	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(60分)ジムスモ/からだのストレッチ(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)・吉田	11:40(10分)ジムスモ/からだのストレッチ(吉本)	11:10(30分)CSLive/エアロサーキット(大内[定員])	11:00(30分)クラスウェア(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/からだのストレッチ(本間)	11:40(10分)ジムスモ/二の腕&お尻引き締め(吉本)					11:40(10分)ジムスモ/二の腕&お尻引き締め(吉本)	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/からだのストレッチ(鶴木)	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・CO RE FIGHTING[定員]			12:30	12:20(40分)IC SLive/ファイアアタックPRO[定員]	12:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め(吉本)	12:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め(吉田)	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/からだのストレッチ(吉本)	12:30	12:35(40分)フィットアタックBEAT・深井[定員]		12:40(10分)ジムスモ/からだのストレッチ(吉本)	12:30(40分)CSLive/エアロサーキット(大内[定員])	12:40(10分)ジムスモ/肩&お尻引き締め(吉本)	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])						14:30										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)キッズエアスクール(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)キッズエアダンススクール(スクール)		17:30(60分)キッズエアスクール(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]			19:30	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&お尻引き締め(吉本)	19:30(40分)ヨガ・庄司[定員]			19:40(10分)ジムスモ/からだのストレッチ(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/パワーライド[定員]			20:25(40分)シェイプアップ・深井[定員]			20:30	20:25(40分)IC SLive/シェイプアップ[定員]			20:40(10分)ジムスモ/からだのストレッチ(深井)	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&お尻引き締め(松本)	20:30						20:30		
21:00							21:00										21:00						21:00	
21:30							21:30										21:30						21:30	
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	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			