

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。

29日(月)にお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

<スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	曜日			
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	10:30(30分)CSLive/ホールdeリップ RE DANCING[定員]	10:30(20分)モビリティストレッチ・本館		10:30(30分)エアロサーキット[定員]	10:30(20分)モビリティストレッチ・本館		10:30(40分)エアロサーキット・内(定員)	10:30(30分)からだ元気・本多		10:30(40分)CSLive/ヨガ・本多	10:30(30分)からだ元気・本多		10:30(40分)ZUMBA(リ・熊谷)[定員]	10:30(40分)ZUMBA(リ・熊谷)[定員]		10:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	10:30(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]		10:30(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	10:30(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		10:30
11:00	11:20(40分)ZUMBA(リ・熊谷)[定員]	11:20(60分)卓球(フリートレーニング・土倉)		11:00	11:00		11:25(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	11:25(40分)シンプルステップ・健松(定員)		11:00	11:00		11:35(40分)CSLive/ヨガ・吉田[済]	11:35(40分)シングルステップ・吉田[済]		12:00(40分)ヨガ・熊田[定員]	12:00(40分)ヨガ・熊田[定員]		11:00			
11:30	11:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・本館]			11:30	11:30		11:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・本館]	11:40(10分)ジムスモ/二の池・山崎[済]		11:30	11:30		11:40(10分)ジムスモ/お腰引き鍛め・吉田[済]	11:40(10分)ジムスモ/お腰引き鍛め・吉田[済]		12:10(60分)バレエスクール・小林(聖)[スケート]	12:10(60分)バレエスクール・小林(聖)[スケート]		11:30			
12:00	12:20(40分)ヨガ・熊田[定員]			12:00	12:00		12:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	12:20(40分)ZUMBA(リ・熊谷)[定員]		12:00	12:00		12:30(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	12:30(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		12:40(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	12:40(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		12:00			
12:30	12:40(10分)ジムスモ/二の池・山崎[済]			12:30	12:30		12:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・本館]	12:40(10分)ヨガ・本多		12:30	12:30		13:00(40分)ジャズダンス・小林(聖)[定員]	13:00(40分)ジャズダンス・小林(聖)[定員]		13:40(10分)ジムスモ/吉田[済]	13:40(10分)ジムスモ/吉田[済]		13:30			
13:00	13:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]			13:00	13:00		13:10(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	13:10(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		13:00	13:00		14:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	14:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		14:00	14:00		13:00			
13:30	13:45(40分)ZUMBA(リ・新井)[定員]			13:30	13:30		14:10(40分)CSLive/ヨガ・新井[定員]	14:10(40分)ヒップホップ・新井[定員]		14:00	14:00		14:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]	14:20(40分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]		14:30	14:30		13:30			
14:00	14:20(30分)CSLive/エアロジムモード[かんたん][スリミング・本館]			14:00	14:00		14:30(60分)卓球(フリートレーニング・山本)	14:30(60分)卓球(フリートレーニング・山本)		14:30	14:30		14:40(10分)ジムスモ/吉田[済]	14:40(10分)ジムスモ/吉田[済]		14:00	14:00		14:00			
14:30	14:45(40分)カラダデットックス・新井[定員]			14:30	14:30					15:00	15:00		15:10(40分)コンビネーションエアロ・大内(定員)	15:10(40分)コンビネーションエアロ・大内(定員)		15:30	15:30		15:30			
15:00				15:00	15:00					15:30	15:30		16:00(30分)エアサイクル[カヌス・リムライド]・奥川	16:00(30分)エアサイクル[カヌス・リムライド]・奥川		16:00	16:00		16:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体青スクール[スクール]			15:30	15:30(60分)キッズ体青スクール[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)キッズ体青スクール[スクール]		15:30	15:30		16:00(10分)ジムスモ/吉田[済]	16:00(10分)ジムスモ/吉田[済]		16:30	16:30		16:30			
16:00				16:00	16:00					16:00	16:00		16:30(60分)CSLive/ピラティス[定員]	16:30(60分)CSLive/ピラティス[定員]		17:00	17:00		17:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール[スクール]			16:30	16:30(60分)キッズ体青スクール[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)キッズ体青スクール[スクール]		16:30	16:30		16:40(10分)ジムスモ/二の池・山崎[済]	16:40(10分)ジムスモ/二の池・山崎[済]		16:30	16:30		16:30			
17:00				17:00	17:00					17:00	17:00		17:00(40分)ZUMBA(リ・藤沼)[定員]	17:00(40分)ZUMBA(リ・藤沼)[定員]		17:30	17:30		17:30			
17:30	17:30(60分)キッズ体青スクール[スクール]			17:30	17:30(60分)キッズ体青スクール[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)キッズ体青スクール[スクール]		17:30	17:30		17:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]	17:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]		18:30	18:30		18:30			
18:00				18:00	18:00					18:00	18:00		18:30(60分)卓球(フリートレーニング・内田)	18:30(60分)卓球(フリートレーニング・内田)		19:00	19:00		19:00			
18:30				18:30	18:30		18:30(60分)ダンスマスクール・池田[スクール]	18:30(60分)ダンスマスクール・池田[スクール]		18:30	18:30		19:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]	19:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]		19:30	19:30		19:30			
19:00				19:00	19:00					19:00	19:00		19:40(10分)コンビネーションエアロ・大内(定員)	19:40(10分)コンビネーションエアロ・大内(定員)		20:00	20:00		20:00			
19:30	19:30(40分)ZUMBA(リ・大山)[定員]			19:30	19:30(40分)オリジナルエアロ・大内(定員)		19:30(40分)ジムスモ/お腰引き鍛め・鈴木	19:30(40分)ヨガ・庄司[定員]		19:30	19:30		20:25(40分)オリジナルエアロ・新井(定員)	20:25(40分)オリジナルエアロ・新井(定員)		20:30	20:30		20:30			
20:00	20:25(40分)CSLive/エアサイクル[カヌス・リムライド]・新井[定員]			20:00	20:20		20:25(40分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]	20:25(40分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]		20:00	20:00		20:40(10分)ジムスモ/吉田[済]	20:40(10分)ジムスモ/吉田[済]		21:00	21:00		21:00			
20:30	20:40(10分)ジムスモ/吉田[済]			20:30	20:30		20:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]	20:40(10分)ジムスモ/かんたん[スリミング・吉田]		20:30	20:30		21:00(10分)ジムスモ/吉田[済]	21:00(10分)ジムスモ/吉田[済]		21:30	21:30		21:30			
21:00				21:00	21:00					21:00	21:00								21:30			
21:30				21:30	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	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	曜日			
曜日	月	火	水	木	金	土	日												曜日			