

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
 20日(金)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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	
08:00																						08:00
08:30																						08:30
10:00																						10:00
10:30	10:35(30分)CS Live/エアロサーキット[定員]	10:30(20分)ボクシング/ラップ(入会前)[定員]	10:40(10分)ジムスモ/肩&肘のストレッチ	10:30(30分)CS Live/エアロサーキット[定員]	10:25(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/大内[定員]	10:30(30分)からだ元気 本多					10:30(30分)CS Live/ビューティフルフレグランス[定員]				10:40(10分)ジムスモ/からだストレッチ-本館				10:30	
11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)-熊田[定員]	11:20(60分)卓球(フリースト)-吉田		11:00(30分)クラスルーム/格闘技[スクール]			11:05(40分)健康体操/福[定員]						11:05(40分)健康体操/福[定員]				11:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]				11:00	
11:30				11:40(10分)ジムスモ/からだストレッチ-本館			11:40(10分)ジムスモ/からだストレッチ-本館	11:40(10分)ジムスモ/からだストレッチ-本館					11:40(10分)ジムスモ/からだストレッチ-本館				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/からだストレッチ-本館	11:30
12:00				12:10(30分)CS Live/エアロサーキット[定員]			12:20(40分)CS Live/フィットアタックPRO[定員]						12:10(40分)ZUMBA(R)-熊谷[定員]								12:10(60分)レスリング/小林[定員]	12:00
12:30	12:30(40分)ヨガ-熊田[定員]			12:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ			12:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	12:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ					12:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				12:35(40分)フィットアタック/BEAT-深井[定員]				12:30(40分)CS Live/ヨガ[定員]	12:30
13:00				12:55(40分)ヨガ-片山[定員]									13:10(40分)CS Live/エアロサーキット/フィットネス/パワーライズ[定員]									13:00
13:30	13:20(40分)CS Live/健康体操[定員]			13:45(40分)ZUMBA(R)-新井[定員]			13:15(40分)CS Live/シェイプアップ[定員]						13:15(40分)CS Live/エアロサーキット/フィットネス/パワーライズ[定員]								13:25(40分)ジャズダンス/小林[定員]	13:30
14:00							14:10(40分)CS Live/ヨガ[定員]						14:10(40分)フィットネス/ハードコア[定員]								14:00(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	14:00
14:30	14:20(20分)CS Live/エアロサーキット/フィットネス/ラップ[定員]			14:35(40分)カラダテックス-新井[定員]				14:30(60分)卓球(フリースト)-山本					14:30(60分)卓球(フリースト)-長洲				14:20(20分)CS Live/エアロサーキット/フィットネス/ラップ[定員]				14:20(40分)CS Live/フィットアタックPRO[定員]	14:30
15:00													15:10(40分)ヨガ-庄司[定員]				14:30(60分)卓球(フリースト)-竹内				15:10(40分)コンビネーションエアロ/大内[定員]	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(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(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				15:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	15:30
16:00																					16:05(40分)CS Live/ピラティス[定員]	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(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(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				16:40(10分)CS Live/エアロサーキット/トレーニング[定員]	16:30
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(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(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				17:40(10分)CS Live/エアロサーキット/トレーニング[定員]	17:30
18:00																						18:00
18:30																	18:30(60分)ダンススクール-池田[スクール]					18:30
19:00																					18:50(60分)卓球(フリースト)-宮本	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/二の腕&腹筋のストレッチ	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&腹筋のストレッチ				19:30(40分)ヨガ-庄司[定員]				19:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	19:30
20:00																						20:00
20:30	20:25(40分)CS Live/エアロサーキット/フィットネス/パワーライズ[定員]			20:25(40分)シェイプアップ/深井[定員]			20:25(40分)CS Live/シェイプアップ[定員]						20:25(40分)オリジナルエアロ-新井[定員]				20:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				20:40(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	20:30
21:00																	21:10(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ				21:10(10分)ジムスモ/二の腕&腹筋のストレッチ	21:00
21:30																						21:30