

セントラルフィットネスクラブ八千代台 - 2026年05月 -

8日(水)、19日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。  
 4日(月)、5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) [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(入会制) [定員]	10:40(10分)ピルキス/肩&肘のストレッチ [定員]	10:30(30分)CS Live/マラソン [定員]	10:25(20分)モビリティ/ストレッチ 本館		10:30(40分)コンビネーションエアロ・熊谷 [定員]	10:30(30分)からだ元気・本多		10:30(30分)CS Live/ピルキス/肩&肘のストレッチ [定員]		10:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]						10:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]			10:30	
11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・熊谷 [定員]	11:20(60分)卓球(フリースト) 本館		11:00(30分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]	11:00(30分)ピラティス/エアロ [定員]		11:25(40分)シンプルステップ/熊谷 [定員]			11:05(40分)クラブ限定/衣替え/深谷 [定員]								10:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]			11:00	
11:30				11:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]						11:45(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]								11:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]			11:30	
12:00				12:10(30分)CS Live/マラソン [定員]						12:10(40分)ZUMBA(R)・熊谷 [定員]												12:00
12:30	12:30(40分)ヨガ・熊谷 [定員]			12:40(10分)ピルキス/二の腕&肩甲骨のストレッチ [定員]			12:30(40分)CS Live/マラソン [定員]	12:30(40分)CS Live/マラソン [定員]		12:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]								12:35(40分)フィットネス/深谷 [定員]			12:30	
13:00				12:55(40分)ヨガ・片山 [定員]																		13:00
13:30	13:20(40分)CS Live/健康太極拳 [定員]						13:15(40分)CS Live/シェイプアップ [定員]															13:30
14:00				13:45(40分)ZUMBA(R)・新井 [定員]			14:10(40分)CS Live/ヨガ [定員]			14:10(40分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]								13:25(40分)ダンス/小林 [定員]			14:00	
14:30	14:20(20分)CS Live/エアロ/からだのストレッチ [定員]						14:30(60分)卓球(フリースト)・山本												13:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]			14:30
15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]			14:35(40分)カラダテックス・新井 [定員]						15:10(40分)ヨガ・庄司 [定員]								14:20(40分)CS Live/フィットネス/深谷 [定員]			15:00	
16:00																			15:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [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]											16:05(40分)CS Live/ピラティス [定員]			16:30
17:00																			16:45(40分)CS Live/ZenYoga [定員]			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
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																						19:00
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・大山 [定員]			19:30(40分)フィットネス/深谷 [定員]						19:40(10分)ピルキス/二の腕&肩甲骨のストレッチ [定員]									19:30(40分)ヨガ・庄司 [定員]			19:30
20:00																						20:00
20:30	20:25(40分)CS Live/エアロ/からだのストレッチ [定員]			20:25(40分)シェイプアップ/深谷 [定員]			20:25(40分)CS Live/シェイプアップ [定員]			20:40(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]									20:25(40分)オリジナルエアロ・新井 [定員]			20:30
21:00										21:10(10分)ピルキス/二の腕&肩甲骨のストレッチ [定員]									21:10(10分)ピルキス/からだのストレッチ [定員]			21:00
21:30																						21:30