セントラルフィットネスクラブ八千代台 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、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]：予約が必要です [整理券]：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
月			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	10:20(40分)シンプルエアロ・長野[定員]	10:30(20分)ボールdeリラクス・本間[定員]	
11:00			
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・熊田[定員]	11:20(60分)卓球（フリー）・土倉	11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・土倉
12:00			
12:30	12:20(40分)ヨガ・熊田[定員]		
13:00			
13:30	13:20(40分)CSLive/シェイプパンプ[定員]		
14:00			
14:30	14:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・大山[定員]		
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]		
21:00			
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
火			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	10:15(40分)CSLive/ヨガ[定員]	10:25(20分)モビリティストレッチ・本間	
11:00			
11:30	11:10(40分)ZUMBA(R)・宮本[定員]	11:00(50分)フラスクール・稲坂[スクール]	
12:00	12:10(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]		
12:30			
13:00	12:55(40分)ヨガ・片山[定員]		
13:30			
14:00	13:45(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]		
14:30	14:35(40分)カラダデトックス・新井[定員]		
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:10(40分)ファイトアタックBEAT・深作[定員]		
19:30			
20:00	20:10(40分)シェイプパンプ・深作[定員]		
20:30			
21:00	21:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]		
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
水			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
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)キッズダンススクール・池田[スクール]	
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)キッズダンススクール・池田[スクール]	
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)キッズダンススクール・池田[スクール]	
18:00			
18:30		18:30(60分)ダンススクール・池田[スクール]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
木			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	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・玉城	
11:00			
11:30	11:25(40分)シンプルステップ・恒松[定員]		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・玉城
12:00			
12:30	12:25(40分)ヨガ・清水[定員]		
13:00			
13:30	13:25(40分)ステップサーキット・清水[定員]		
14:00			
14:30	14:25(40分)コンビネーションステップ・清水[定員]	14:30(60分)卓球（フリー）・山本	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
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)キッズチアダンススクール[スクール]	
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)キッズチアダンススクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]		
19:30			
20:00	20:00(40分)ヨガ・YUMI[定員]		
20:30			
21:00	20:55(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]		
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
金			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30	10:20(40分)ファイトアタックBEAT・深作[定員]		
11:00			
11:30	11:05(40分)＊クラブ限定/太極舞・深作[定員]		
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]		
12:30			
13:00	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		
13:30			
14:00	14:10(40分)ヒップホップ・児玉[定員]		
14:30		14:30(60分)卓球（フリー）・長洲	
15:00	15:10(40分)ヨガ・庄司[定員]		
15:30			
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	
18:00			
18:30		18:50(60分)卓球（フリー）・宮本	
19:00	19:10(40分)ヨガ・庄司[定員]		
19:30			
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・新井[定員]		
20:30			
21:00	21:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[定員]		
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
土			
09:00			
09:30	09:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:00			
10:30	10:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
11:00			
11:30	11:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
12:00			
12:30	12:35(40分)ファイトアタックBEAT・深作[定員]		
13:00			
13:30	13:30(40分)シェイプパンプ・深作[定員]		
14:00			
14:30	14:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	14:30(60分)卓球（フリー）・竹内	
15:00	15:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]		
15:30			
16:00	16:05(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]		
16:30			
17:00	17:00(40分)ZUMBA(R)・藤沼[定員]		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
日			
09:00			
09:30	09:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:00			
10:30	10:15(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
11:00			
11:30	11:35(40分)シンプルエアロ・吉田 清恵[定員]		
12:00		12:10(60分)バレエスクール・小林（聖）[スクール]	
12:30	12:30(30分)ピラティス・吉田 清恵[定員]		
13:00			
13:30	13:25(40分)ジャズダンス・小林[定員]		
14:00			
14:30	14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]		
15:00			
15:30	15:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		
16:00			
16:30	16:30(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[定員]		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/23 21:12:37