

セントラルフィットネスクラブ千葉みなと - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29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	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	マシナジム	スタジオ	マシナジム	スタジオ	マシナジム	スタジオ	マシナジム
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	10:30(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング	10:30(40分)ヨガ・庄司		10:20(30分)ストレッチ・小松	10:20(40分)ヨガ・岩木	10:20(40分)ヨガ・岩木	09:45(60分)キッズダンススクール(スクール)
11:00				11:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・LEG			
11:30	11:25(40分)*クラブ限定/太極舞・深作	11:25(20分)CSLive/モデルカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ		11:20(40分)シェイプアップ40・深作			
12:00		12:00(40分)シンプルエアロ・川上		11:45(40分)ステップサーキット・川上			
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・深作			12:40(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス	12:15(40分)ピラティス・岩木		12:15(40分)ステップサーキット・川上
13:00							
13:30	13:20(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス				13:30(40分)CSLive/ファイターアタックBEAT		13:30(40分)CSLive/フィードピラティス
14:00							
14:30							14:30(40分)オリジナルエアロ・児玉
15:00							
15:30							15:30(40分)CSLive/ファイターアタックBEAT
16:00							16:00(40分)ZUMBA(R)・矢野
16:30							16:35(60分)キッズダンススクール(スクール)
17:00							17:00(40分)ヨガ・矢野
17:30	17:25(60分)ジュニアダンススクール(スクール)			17:15(60分)キッズアダンススクール(児童)(スクール)	17:40(60分)ジュニアダンススクール(スクール)		17:25(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング
18:00							
18:30	18:30(60分)ジュニアダンススクール(スクール)			18:30(75分)キッズアダンススクール(児童)(スクール)	18:45(60分)ジュニアダンススクール(スクール)		
19:00							
19:30		19:15(40分)シンプルエアロ・川上					
20:00	19:55(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング			20:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプジムスタック	20:00(40分)CSLive/ファイターアタックBEAT		
20:30		20:15(40分)CSLive/ファイターアタックBEAT					
21:00	20:45(30分)スタイリッシュパンプ・阿部			20:50(40分)ヒップホップ・宮崎			
21:30							