

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、16日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。

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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	日		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)					08:00
08:30					08:30							08:30						08:30
09:00					09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)			09:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		09:00
09:30					09:30							09:30						09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・岩瀬[定員]				10:00	10:10(30分)からの元氣・木村 [定員]		10:10(30分)ジュニアプロジクト・SH IBER・木村[定員]		10:10(30分)モビリティストレッ チ・須賀[定員]		10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)			10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)		10:00
10:30					10:30							10:30						10:30
11:00	11:00(40分)CSLive・ダンスNAV・E・L IVE[定員]				11:00	11:00(40分)ヨガ・成瀬[定員]		11:00(40分)CSLive・フットアタックB EAT・REC[定員]		11:00(30分)シェイプ・ハンパ3 0・高品[定員]		11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)			11:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童・ スクール)		11:00
11:30		11:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ			11:30		11:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ		11:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ		11:40(10分)リンパフロー・ジムスタッフ	11:30	11:40(10分)CSLive・X-CORE・REC [定員]			11:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ		11:30
12:00	12:00(30分)ポッチャ・徳永[定 員]				12:00	12:00(30分)ZUMBA(R)・永 野[定員]		12:00(40分)エアローサーキット ・是川[定員]		12:00(30分)シンプルエアロ・ 小原[定員]		12:00	12:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)					12:00
12:30		12:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ			12:30		12:40(10分)リンパフロー・ジムスタッフ		12:40(10分)リンパフロー・ジムスタッフ		12:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジ ムスタッフ	12:30				12:30(40分)パワーヨガ・岩瀬 [定員]	12:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ	12:30
13:00					13:00	13:00(30分)CSLive・エアサイクルフ ットネス・リズムライド・REC[定員]		13:00(30分)シンプルステップ ・是川[定員]		12:50(30分)ヨガ・小原[定員]		13:00						13:00
13:30	13:15(30分)健康体操・吉野 [定員]	13:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ			13:30		13:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ	13:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ	13:40(20分)CSLive・メディカルP・心臓 アンチエイジング・REC[定員]	13:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジム スタッフ	13:30	13:30(40分)*クラブ限定・ア ロマヨガ・岩瀬[定員]				13:30(30分)フットアタックB EAT・平山[定員]		13:30
14:00					14:00							14:00						14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(30分)シェイプ・ハンパP OWER・REC[定員]			14:30(40分)エアサイクルフィットネ ス・パワーライド・平山[定員]		14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズダンススク ール(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)(スクール)		15:30(60分)キッズチアダンス スクール(スクール)		15:30	15:20(40分)CSLive・フット アタックPRO・REC[定員]			15:30(30分)CSLive・X-CORE・REC [定員]	15:40(10分)ジムスモ・健康予備・ジム スタッフ	15:30
16:00					16:00							16:00	16:10(40分)CSLive・スム ース&ヒーリング・REC[定員]					16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		16:30	16:30(60分)キッズダンススク ール(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		16:30(60分)キッズチアダンス スクール(スクール)		16:30				16:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ	16:30(40分)CSLive・スムース&ヒー リング・REC[定員]	16:30
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)シェイプ・ハンパ4 0・井桁[定員]					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		17:30	17:30(60分)キッズダンススク ール(スクール)		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)(スクール)		17:30(60分)キッズチアダンス スクール(スクール)		17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30	18:20(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・井桁 [定員]					18:30
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネ ス・パワーライド・高橋[定員]				19:00	19:00(40分)フットアタックB EAT・平山[定員]		19:00(30分)STEP・jam・高 橋[定員]		19:00(40分)CSLive・Lat・Lat・REC [定員]		19:00						19:00
19:30		19:40(10分)リンパフロー・ジムスタッフ			19:30		19:40(10分)リンパフロー・ジムスタッフ		19:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ		19:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジ ムスタッフ	19:30						19:30
20:00	20:00(30分)ZUMBA(R)・永 野[定員]				20:00	20:00(30分)CSLive・X-CORE・FIG HTING・LIVE[定員]		19:50(40分)シェイプ・ハンパ4 0・深作[定員]		20:00(40分)CSLive・エアサイクルフ ットネス・パワーライド・LIVE[定員]		20:00						20:00
20:30		20:40(10分)ボディメイク・トレーニン グ・ジムスタッフ			20:30		20:50(30分)ヨガ・須賀[定員]		20:50(40分)フットアタックB EAT・深作[定員]			20:30						20:30
21:00					21:00					21:00(40分)フィールビラティ ス・木村[定員]		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日