

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。
21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		曜日	水		木		金		曜日	土		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)からだ元気・木村[定員]		10:10(30分)ビューティプロジェクト・スエーデン・ニールンダ・須賀[定員]		10:10(30分)ビューティプロジェクト・スエーデン・ニールンダ・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WAVE-LIVE[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)シェイプハンプ3・O・高橋[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(60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)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)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	11:30
12:00	12:00(30分)ボッチャ・徳永[定員]				12:00	12:00(30分)ZUMBA(R)・永野[定員]		12:00(40分)エアロサキット・池川[定員]		12:00(30分)シンプルエアロ・小濱[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)ジムスモ・ジムライド・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)ハワヨ・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)エアサイクルフィットネス・リズムライド・須賀[定員]		13:00(30分)シンプルステップ・池川[定員]		12:50(30分)ヨガ・小濱[定員]		13:00					13:00
13:30	13:15(30分)健康体操・吉野[定員]				13:30							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		13:40(10分)ボディメイクトレーニング・ジムスタッフ			14:00		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・メディカルフィットネス・背広・寺部・高橋・REC[定員]		14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(30分)シェイプハンプPOWER-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	15:20(40分)CSLive/フットアタックPRO・REC[定員]				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			15:30(30分)CSLive・X-CORE・FITTING-REC[定員]	15:40(10分)ジムスモ・岩瀬・寺部・ジムスタッフ	15:30
16:00					16:00							16:00					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	16:30(30分)CSLive/中なる1・高橋・岩瀬・REC[定員]		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/リズムCAMP・REC[定員]	16:30
17:00					17:00							17:00	17:10(40分)シェイプハンプ4・O・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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・井桁[定員]				18:30
19:00	19:00(40分)シェイプハンプ4・O・雄野[定員]				19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋[定員]		19:00(30分)ダンスWAVE・高橋[定員]		19:00(40分)CSLive/X-CORE・TRAINING-REC[定員]		19:00					19:00
19:30		19:40(10分)ジムスモ・ジムライド・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・FITTING-LIVE[定員]		19:50(40分)シェイプハンプ4・O・深作[定員]		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/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		20:40(10分)ボディメイクトレーニング・ジムスタッフ	20:40(10分)ボディメイクトレーニング・ジムスタッフ		20:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジムスタッフ		20:30					20:30
21:00	20:30(30分)ビューティプロジェクト・スエーデン・ニールンダ・須賀[定員]				21:00	21:00(30分)ヨガ・須賀[定員]		20:50(40分)ZUMBA(R)・深作[定員]		21:00(40分)フィリビリティス・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	スタジオ	ジム	曜日