

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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)からの元気・木村[定員]		10:10(30分)ビューティプロジェクト・モリフライン・木村[定員]		10:10(30分)パールdeリラックス・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(60分)スモ・みんなのダンス・CS Live			10:30							10:30						10:30
11:00	11:00(40分)CS Live・ダンスNAIVE・LIVE[定員]				11:00	11:00(30分)ZUMBA(R)・永野[定員]		11:00(40分)ヨガ・REC[定員]		11:00(30分)シェイプ・ハンパ3・小須[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(40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・みんなのダンス・CS Live	11:40(10分)ジムスモ・みんなのダンス・CS Live		11:40(10分)ジムスモ・みんなのダンス・CS Live		11:30				11:40(10分)ジムスモ・みんなのダンス・CS Live		11:30
12:00	12:00(30分)ポッチャ・徳永[定員]				12:00	12:00(40分)ヨガ・須賀[定員]		12:00(40分)エアロサーキット・是川[定員]		12:00(30分)シンブルエアロ・小須[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)スモ・みんなのダンス・CS Live			12:30		12:40(10分)ジムスモ・藤橋予鈴・ジムスタッフ	12:40(10分)ジムスモ・藤橋予鈴・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		12:40(10分)ボクコア・バンス・ジムスタッフ	12:30(40分)ハワ・ヨガ・岩瀬[定員]	12:40(10分)ジムスモ・二の巻&バース・ジムスタッフ		12:30
13:00					13:00	12:55(30分)シンブルステップ・是川[定員]		12:50(30分)シンブルステップ・是川[定員]		12:50(30分)ヨガ・小須[定員]		13:00						13:00
13:30	13:15(30分)健康体操・吉野[定員]				13:30	13:00(30分)エアサイクルフィットネス・ワズムライド・須賀[定員]		13:00(30分)エアサイクルフィットネス・ワズムライド・須賀[定員]		13:00(30分)エアサイクルフィットネス・ワズムライド・須賀[定員]		13:30	13:30(40分)★クラブ限定・アロマヨガ・岩瀬[定員]		13:30(30分)ファイトアタックB・EAT・平山[定員]	13:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジムスタッフ		13:30
14:00					14:00		13:50(30分)有酸素セッション・ウエーブ・是川[セッション]	13:40(10分)ジムスモ・ジムライド・ジムスタッフ		13:40(20分)CS Live・メディカルフィットネス・藤橋予鈴・夜香・REC[定員]	13:40(10分)ジムスモ・みんなのダンス・CS Live	14:00						14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(30分)CS Live・X-CORE・TRAINING・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)CS Live・フアイトアタックPRO・REC[定員]		15:30(40分)CS Live・スモース&ヒーリング・REC[定員]	15:40(10分)ジムスモ・藤橋予鈴・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	16:20(30分)CS Live・やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[定員]		16:30(30分)CS Live・リズムCAMP・REC[定員]	16:40(10分)ジムスモ・みんなのダンス・CS Live		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・ハンパ4・0・榎野[定員]				19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・榎野[定員]		19:00(30分)EXCITEーBOD Y・榎野[定員]		19:00(40分)CS Live・フアイトアタックB・EAT・REC[定員]		19:00						19:00
19:30		19:40(10分)スモ・みんなのダンス・CS Live			19:30		19:40(10分)ジムスモ・二の巻&バース・ジムスタッフ	19:40(10分)ジムスモ・二の巻&バース・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		19:30		19:40(10分)ボディメイクトレーニング・ジムスタッフ				19:30
20:00	20:00(30分)ZUMBA(R)・永野[定員]				20:00	20:00(30分)CS Live・X-CORE・FITTING・LIVE[定員]		19:50(40分)シェイプ・ハンパ4・0・塚作[定員]		20:00(40分)CS Live・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)ジムスモ・ジムライド・ジムスタッフ	20:40(10分)ジムスモ・二の巻&バース・ジムスタッフ		20:40(10分)ジムスモ・二の巻&バース・ジムスタッフ		20:30						20:30
21:00	20:50(30分)パールdeリラックス・須賀[定員]				21:00	20:50(30分)HOTヨガ・REC[定員]		20:50(40分)ZUMBA(R)・塚作[定員]		21:00(40分)フィール・ピラティス・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