

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	水	木	金	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
08:00			08:00			08:00		08:00
08:30			08:30			08:30		08:30
09:00			09:00			09:00		09:00
09:30			09:30			09:30		09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・岩瀬(定員)		10:00	10:00(30分)からだ元気・木村(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
10:30	10:30(30分)ヨガ・岩瀬(定員)		10:30			10:30		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive:ダンスWAVE-E-UV(定員)		11:00	11:00(30分)ZUMBA(R)-永野(定員)		11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(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		11:30	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(40分)ヨガ・須賀(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		12:30	12:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジムスタッフ	12:30
13:00	13:00(30分)エアサイクルフィットネス・ジムライド・須賀(定員)		13:00	13:00(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)		13:00		13:00
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)ボディアバランス・ジムスタッフ	13:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジムスタッフ	13:30	13:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジムスタッフ	13:30
13:30	13:40(10分)ボディアバランス・ジムスタッフ		14:00		13:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジムスタッフ	13:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジムスタッフ	14:00	
14:00			14:30		13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)	13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)		14:30
14:30			15:00		13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)	13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)		14:30
15:00			15:30		13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(定員)	13:55(30分)ジンバルステップ・堀川(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	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		15:30	15:20(40分)CSLive:ファイトアタックPRO+REC(定員)	15:30
16:00			16:00				15:30(40分)CSLive:スマースヒート+ジム	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	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		16:30	16:30(40分)CSLive:スマースヒート+ジム	16:30
17:00			17:00				16:30(40分)CSLive:スマースヒート+ジム	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	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		17:30	17:10(40分)シェイプパンプ4.0+井桁(定員)	17:30
18:00			18:00				17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	
18:30			18:30				18:20(40分)エアサイクルフィットネス・ジムライド・井桁(定員)	18:30
19:00	19:00(40分)シェイプパンプ4.0+雄野(定員)		19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス・ジムライド・雄野(定員)	19:00(30分)EXCITE-BOD	19:00	18:20(40分)エアサイクルフィットネス・ジムライド・井桁(定員)	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)ジムスモ/ジムライド・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	19:40(10分)ジムスモ/ジムライド・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)CSLive:X-CORE FIGHTING-LIVE(定員)	19:50(40分)シェイプパンプ4.0+深作(定員)	20:00	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
20:30	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	20:40(10分)ジムスモ/ジムライド・ジム	20:30	20:40(10分)ジムスモ/二の腕&バスト・ジムスタッフ	20:30
21:00	20:50(30分)ヨガ・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)-深作(定員)	21:00	21:00(40分)フィールビラティス・木村(定員)	21:00
21:30			21:30				21:30	
曜日	月	火	水	木	金	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