

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

3日(土)、12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)ボールdeリラクセス・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							10:30					10:30
11:00	11:00(40分)CSLiveダンスWAVE-LIVE[定員]				11:00	11:00(30分)ZUMBA(R)・永野[定員]				11:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[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/みんなでダンス/ジムスタッフ				11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんなでダンス/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(40分)ヨガ・須賀[定員]				12:00(40分)エアロサーキット・荒川[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					12:30					12:45(10分)ジムスモ/腰痛予防/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)ジムスモ/二の腕&バスト/ジムスタッフ	12:30
13:00					13:00	12:55(30分)シンプルステップ・荒川[定員]				12:50(30分)ヨガ・小栗[定員]		13:00					13:00
13:30	13:20(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/ジムライド・須賀[定員]				13:40(20分)CSLive/メデカルフィットネス/腰痛予防・後香・REC[定員]		13:30	13:30(40分)*クラブ限定/アロマヨガ・岩瀬[定員]		13:30(40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							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・鹿野[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			15:30(30分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]	15:40(10分)ジムスモ/腰痛予防/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)ボールdeリラクセス・須賀[定員]	16:40(10分)ジムスモ/みんなでダンス/ジムスタッフ	16:30
17:00					17:00							17:00					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(40分)ファイトアタックPRO・REC[定員]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30	18:30(30分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]				18:30
19:00	19:00(30分)ZUMBA(R)・永野[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・須賀[定員]		19:00(30分)EXCITEーBOD Y・磯野[定員]		19:00(40分)フィールビタリス・木村[定員]		19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	19:50(40分)ファイトアタックB/EAT40・平山[定員]				20:00	20:00(30分)CSLive/XーCORE FITTING-LIVE[定員]		19:50(40分)シェイプバンプ40・塚作[定員]		20:00(40分)HOTヨガ・岩瀬[定員]		20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/エクストライン・REC[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