

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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	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(10:30分)からだ元気・木村(定員)		10:00(10分)ピーティプロジェクト・レッスン(未刊定員)	10:00(10:30分)ボールdeリラックス・須賀(定員)	10:00(10分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)	10:00(10分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)
10:30			10:30					10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-VE(未定員)		11:00(10:30分)ZUMBA(R)・永野(定員)		11:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC(未定員)	11:00(30分)シェイプ・パンプ・高品(定員)	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)
11:30	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)ヨガ・木村(未定員)	11:40(10分)ヨガ・木村(未定員)	11:40(10分)ヨガ・木村(未定員)	11:40(10分)ヨガ・木村(未定員)
12:00	12:00(30分)ボッチャ・徳永(定員)		12:00(10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・小濱(定員)	12:00(10分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)	12:00(10分)ボディメイクレーニング・ジムスタッフ
12:30	12:40(10分)ジムスモ/カルムプロジェクト・ジムスタッフ		12:30		12:40(10分)ジムスモ/ヨガ予防・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	12:40(10分)ジムスモ/ヨガ・木村(未定員)	12:40(10分)ボディメイクレーニング・ジムスタッフ
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		13:55(30分)シンブルステップ・是川(定員)	12:50(30分)ヨガ・小濱(定員)	13:00	13:00
13:30	13:20(30分)健康体操・吉野(定員)		13:30		13:40(10分)ヨガ・木村(未定員)	13:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス・健康予防・須賀(未定員)	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)
14:00			14:00		13:00(30分)有料セッション/ウェーブガ・岩瀬(未定員)		14:00	
14:30			14:30				14:30(30分)やせる!脂肪燃焼ダンス・吉野(定員)	14:30(30分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・平山(定員)
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)キッズダンススクール(スクール)	15:20(40分)シェイプ・パンプ・井桁(定員)	15:30(30分)CSLive/リズムCAMP-R EC(未定員)
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)キッズアダンススクール(スクール)	16:20(30分)ボールdeリラックス・須賀(定員)	16:40(10分)ジムスモ/二の腕&ムストジムスタッフ
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)キッズアダンススクール(スクール)	17:30(40分)CSLive/ファイトアタックB R-REC(未定員)	17:30
18:00			18:00				18:00	18:00
18:30			18:30				18:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC(未定員)	18:30
19:00	19:00(30分)ZUMBA(R)・永野(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・須賀(定員)	19:00(40分)フィールビラティス・木村(定員)	19:00	19:00
19:30	19:40(10分)ジムスモ/カルムプロジェクト・ジムスタッフ		19:30		19:40(10分)ジムラヨ/二の腕&パストジムスタッフ	19:40(10分)ヨガ・木村(未定員)	19:40(10分)ボディメイクレーニング・ジムスタッフ	19:30
20:00	19:50(40分)ファイトアタックB EAT・平山(定員)		20:00		19:50(40分)シェイプ・パンプ・深作(定員)		20:00	20:00
20:30	20:50(40分)CSLive/シェイプ・REC(定員)		20:30		20:50(40分)ZUMBA(R)・深作(定員)	20:40(10分)ジムスモ/二の腕&パストジムスタッフ	20:40(10分)ジムスモ/二の腕&パストジムスタッフ	20:30
21:00			21:00		21:00	21:00(10分)ヨガ・木村(未定員)	21:00(30分)CSLive/ビューティプロセクト・エストラティ・REC(未定員)	21:00
21:30			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