

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。  
 20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
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							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00	10:00:40分 ヨガ・岩瀬[定員]			10:10:30分 からだ元気・木村[定員]	10:10:30分 ヒラティス・木村[定員]	10:10:30分 ホールdeリラククス・須賀[定員]	10:00:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:30							
11:00	11:00:40分 CBSLive ダンスWAVE-LIVE[定員]			11:00:30分 ZUMBA(R)・永野[定員]	11:00:30分 CBSLive/リズム&CAMP-REC[定員]	11:00:30分 シェイブパンパ・高島[定員]	09:00:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]
11:30							
12:00	12:00:30分 ポッチャ・徳永[定員]			12:00:40分 ZenYoga・須賀[定員]	12:00:40分 エアロサーキット・荒川[定員]	12:00:30分 シンプルエアロ・小瀬[定員]	10:00:00分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
12:30							
13:00	13:20:30分 健康体操・吉野[定員]			12:55:00分 シンプルステップ・荒川[定員]	12:50:30分 ヨガ・小瀬[定員]		11:00:00分 キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]
13:30							
14:00				13:30:00分 有酸素セッション/ウェーブが 荒川[セッション]		13:30:40分 *クラブ限定/アロマヨガ・岩瀬[定員]	12:30:40分 パワーヨガ・岩瀬[定員]
14:30							
15:00							
15:30	15:30:00分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:00分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30:00分 キッズダンススクール[スクール]	15:30:00分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30:00分 キッズチアダンススクール[スクール]	12:40:10分 ジムスモ・二の巻&バズ・ジムスタッフ
16:00							
16:30	16:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30:00分 キッズダンススクール[スクール]	16:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30:00分 キッズチアダンススクール[スクール]	13:40:10分 ジムスモ・二の巻&バズ・ジムスタッフ
17:00							
17:30	17:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30:00分 キッズダンススクール[スクール]	17:30:00分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30:00分 キッズチアダンススクール[スクール]	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]
18:00							
18:30							
19:00	19:00:30分 シンプルエアロ・奥野[定員]			19:00:30分 エアサイクルフィットネス/リズムライド・福野[定員]	19:00:40分 シェイブパンパ・深作[定員]	19:00:30分 ダンスWAVE・河上[定員]	14:40:10分 ジムスモ・二の巻&バズ・ジムスタッフ
19:30							
20:00	19:50:40分 シェイブパンパ・奥野[定員]			20:10:30分 CBSLive/X-CORE FITTING-LIVE[定員]	20:00:40分 ZUMBA(R)・深作[定員]	19:50:40分 ヒラティス・木村[定員]	16:50:40分 ファイトアタックPRO・奥野[定員]
20:30							
21:00	20:50:40分 ファイトアタックPRO・平山[定員]					20:50:40分 HOTヨガ・岩瀬[定員]	17:50:40分 エアサイクルフィットネス/リズムライド・奥野[定員]
21:30							