セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2026年11月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
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		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)Pilates Shape・木村[定員]		10:10(30分)ボール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							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]		11:10(30分)シェイプバンプ・REC[定員]		11:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷川[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/みんなでストレッチ・ジムスタッフ		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ		11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムスタッフ	11:30		11:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・ジムスタッフ		11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・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)ZenYoga・須賀[定員]		12:00(40分)エアロサーキット・是川[定員]		12:00(30分)シンプルエアロ・小濱[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/みんなでストレッチ・ジムスタッフ			12:30		12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスタッフ		12:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・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	12:30		12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスタッフ	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	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]		12:55(30分)シンプルステップ・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			13:50(30分)有料セッション/ウェーブヨガ・是川[セッション]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・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PRO・奥野[定員]	13:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・ジムスタッフ	13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・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			15:40(40分)ZenYoga・須賀[定員]	15:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(30分)CSLive/X一CORE DANCING・REC[定員]				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			16:40(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスタッフ	16:30
17:00					17:00							17:00	17:00(40分)シェイプバンプ・奥野[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(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・奥野[定員]				18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスタッフ			18:30				18:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ			18:30					18:30
19:00	19:00(30分)シンプルエアロ・奥野[定員]				19:00	19:00(40分)シェイプバンプ・工藤[定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・LIVE[定員]		19:00(30分)ダンスWAVE・河上[定員]		19:00					19:00
19:30		19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・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		19:40(10分)ジムスモ/二の腕&バスト・ジムスタッフ		12:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・ジムスタッフ	19:30					19:30
20:00	20:00(40分)ファイトアタックPRO・平山[定員]				20:00	20:00(30分)CSLive/X一CORE FIGHTING・LIVE[定員]		20:00(40分)ZUMBA(R)・深作[定員]		19:50(30分)CSLive/X一CORE TRAINING・REC[定員]		20:00					20:00
20:30					20:30					20:40(40分)HOTヨガ・岩瀬[定員]		20:30					20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]				21:00			21:00(30分)シェイプバンプ・深作[定員]				21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/29 21:09:31