

# セントラルフィットネスクラブ 袖ヶ浦駅前 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30						09:20(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[定員]		09:30
10:00	09:50(40分)フィールヨガ・ 渡邊[定員]	10:00(40分)健康体操・矢 野[定員]	10:00(40分)HOTヨガ・藤 崎[定員]		10:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・笹川[定員]		10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	10:00
10:30						10:20(40分)CSLive/シェ イブパンプ・REC[定員]		10:30
11:00	10:50(40分)シェイブパ ンプ40・安達[定員]	10:50(40分)ダンスWAVE ・矢野[定員]	11:00(40分)ZUMBA (R) ・藤崎[定員]		11:00(40分)CSLive/シェイブパ ンプ・LIVE[定員]		11:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	11:00
11:30						11:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		11:30
12:00	11:55(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・安達[定員]	11:45(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/LEG・REC[定員]	12:00(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス リズムライド・REC [定員]		12:00(40分)コンビネーシ ョンステップ・黒川[定員]			12:00
12:30		12:40(40分)ZUMBA (R) ・熊谷[定員]				12:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	12:30(40分)コンビネーシ ョンエアロ・黒川[定員]	12:30
13:00	12:55(40分)CSLive/フ ィールピラティス・REC[定 員]		12:45(40分)ピラティス・笹 川[定員]		13:00(40分)コンビネーシ ョンエアロ・黒川[定員]			13:00
13:30						13:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	13:25(40分)コンビネーシ ョンステップ・黒川[定員]	13:30
14:00	13:50(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[定員]		13:40(40分)ファイトアタ ックBEAT・安達[定員]		14:00(40分)有料セッション/ステ ップ・黒川[セッション]			14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[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・安達[定員]	14:30
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(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)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		15:30(30分)シェイブパ ンプ30・安達[定員]	15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・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(幼児・児童)[スク ール]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	16:30(30分)X-CORE FIGHTIN G・安達[定員]	16:15(40分)ファイトアタ ックBEAT・安達[定員]	16:30
17:00							17:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [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(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)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:15(40分)ダンスWAVE ・笹川[定員]		17:30
18:00							18:00(40分)ヨガ・REC[定 員]	18:00
18:30						18:20(30分)エアサイクルフィットネ ス/ワークアウト・笹川[定員]		18:30
19:00	19:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・安達[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[定員]	19:00(40分)ワークアウ トヨガ・安達[定員]		19:00(40分)HOTヨガ・矢 野[定員]			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブパ ンプ・LIVE[定員]	19:55(40分)ファイトアタ ックBEAT40・笹川[定員]	20:00(40分)シェイブパ ンプ40・笹川[定員]		19:55(40分)ZUMBA (R) ・矢野[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/LEG・REC[定員]	20:50(40分)エアサイ クルフィットネス/パワーライド ・笹川[定員]	21:00(30分)エアサイ クルフィットネス/リズムライド・安達[定員]		20:50(40分)ダンスWAVE ・矢野[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日