

セントラルフィットネスクラブ 袖ヶ浦駅前 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6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 | | | | | | | | 17:00 |
| 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] | 17:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC [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 | | 19:55(40分)ファイトアタ ックBEAT40・笹川[定員] | | | 19:55(40分)ZUMBA (R) ・矢野[定員] | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:00(40分)CSLive/シェイブパ ンプ・LIVE[定員] | | 20:00(40分)シェイブパ ンプ40・笹川[定員] | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | 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] | | | 20:50(40分)ダンスWAVE ・矢野[定員] | | | 21:00 |
| 21:30 | 21:00(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/LEG・REC[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] | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |