

セントラルフィットネスクラブ 袖ヶ浦駅前 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29日(火)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	10:00(40分)フィールピラティス・渡邊[定員]	10:00(40分)健康体操・矢野[定員]	10:00(40分)ヨガ・藤崎[定員]		10:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]		10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00
10:30		10:50(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]					10:20(40分)CSLive/シェイブパンツ・REC[定員]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・REC[定員]		11:00(40分)ZUMBA(R)・藤崎[定員]		11:00(40分)シェイブパンツ・REC[定員]		11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	11:00
11:30		11:45(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]				11:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		11:30
12:00	12:00(40分)シェイブパンツ・根本[定員]		12:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]		12:00(40分)コンピネーションステップ・黒川[定員]			12:00
12:30		12:30(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)コンピネーションエアロ・黒川[定員]	12:30
13:00	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・安達[定員]		13:00(40分)ピラティス・笹川[定員]		13:00(40分)コンピネーションエアロ・黒川[定員]		13:25(40分)コンピネーションステップ・黒川[定員]	13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]				13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00	13:50(40分)パワーヨガ・REC[定員]		13:55(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[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]	14:20(40分)CSLive/カラダテトックス・REC[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]		15:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・渡邊翔隼[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 FIGHTING・安達[定員]	16:20(30分)シェイブパンツPOWER・安達[定員]	16:30
17:00							17:05(40分)ダンスWAVE・矢野[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(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)ZUMBA(R)・笹川[定員]		17:30
18:00							17:55(40分)ヨガ・矢野[定員]	18:00
18:30							18:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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)シンプルステップ・笹川[定員]		19:00(40分)シェイブパンツ・小川[定員]			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)フリースタイルダンス・黒川[定員]	20:00(40分)シェイブパンツ・笹川[定員]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野中[定員]			19:55(40分)フィールヨガ・安達[定員]		20:00
20:30								20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	20:50(40分)ファイトアタックBEAT・笹川[定員]	21:00(30分)CSLive/ヨガ・REC[定員]		20:45(30分)X-CORE DANCING・安達[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日