

セントラルフィットネスクラブ 袖ヶ浦駅前 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
11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	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						10:20(40分)CSLive/シェ イブパンプ・REC[定員]		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・REC[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)シェイブパンプ ・根本[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	12:00(40分)シェイブパンプ ・安達[定員]	11:45(30分)CSLive/メディカルフ ィットネス/肩こり予防・改善[定員]	12:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・安達[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		12:30(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)コンビネーシ 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 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)パワーヨガ・R EC[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]		14:30
15:00						14:50(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・渡邊翔集[定員]		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
16:00						15:45(30分)シェイブパンプ POWER・安達[定員]		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]	16:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・安達[定員]	16:30(40分)ZUMBA(R) ・矢野[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]	17:25(40分)ヨガ・矢野[定 員]	17:30
18:00								18:00
18:30						18:15(40分)エアサイクルフィッ 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 ネス/パワーライド・安達[定員]	19:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・笹川[定員]	19:00(40分)シンプルステ ップ・笹川[定員]		19:00(40分)シェイブパンプ ・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)シェイブパンプ ・根本[定員]	20:00(40分)エアサイクルフィッ ネス/リズムライド・野中[定員]		19:55(30分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]			20:00
20:30					20:40(40分)ビューティ プロジェクト/スムース&ヒ ーリング[定員]			20:30
21:00	20:55(30分)健康体操・黒 川[定員]	20:55(30分)CSLive/やせる！脂 肪燃焼ダンス[定員]	20:55(30分)CSLive/ヨガ ・REC[定員]					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日