

# セントラルフィットネスクラブ 袖ヶ浦駅前 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

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)フィールビラティス・渡邊(あ)[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)シェイプパンプ・根本[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/シェイプパンプ・REC[定員]		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・矢野[定員]		11:00(40分)ZUMBA(R)・藤崎[定員]		11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・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)シェイプパンプ・安達[定員]		12:00(30分)フィールビラティス・脇元[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(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]			12:45(30分)ファイトアタックBEAT・安達[定員]	13:00(40分)コンビネーションエアロ・黒川[定員]		13:25(40分)コンビネーションステップ・黒川[定員]	13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/リズムCAMP	13:35(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・安達[定員]			13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:30
14:00					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・渡邊翔隼[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)シェイプパンプ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)EXCITE-CORE・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)CSLive/ヨガ・REC[定員]	17:30
18:00								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]	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・笹川[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]		19:00(40分)シェイプパンプ・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)シェイプパンプ・根本[定員]	20:00(40分)シンブルステップ・笹川[定員]		20:00(40分)フィールビラティス・脇元[定員]			20:00
20:30								20:30
21:00	20:55(30分)健康体操・黒川[定員]	20:55(30分)CSLive/ヨガ[定員]	20:55(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野中[定員]		20:55(30分)ヒューティプロジェクト/スマース&ヒーリング・小川[定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日