

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)フィールピラ 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)シェイブバン 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 イブパンツ・REC[定員]		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・LIVE[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)エアサイクルフィッ 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)シェイブバン プ・安達[定員]	11:45(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/ヒップライン・REC[定 員]	12:00(30分)フィールピラ 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]			13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP	13:35(30分)エアサイクルフィッ 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]	13:25(40分)コンビネーシ ョンステップ・黒川[定員]	13:30
14:00	13:50(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)シェイブバン 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]	16:30(30分)EXCITE-C ORE・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 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)ZUMBA (R) ・矢野[定員]		19:00(40分)シェイブバン 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)シェイブバン プ・根本[定員]	20:00(40分)シンプルステ ップ・笹川[定員]		20:00(40分)フィールピラ 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 ネス/リズムライド・野中[定員]		20:55(30分)ビューティプロジェク ト/スモース&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