セントラルフィットネスクラブ　袖ケ浦駅前 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
						09:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]		
09:30								09:30
10:00	10:00(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[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
						10:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]		
10:30		10:50(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]						10:30
11:00	11:00(40分)ダンスWAVE・宇良[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		11:45(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[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)シェイプパンプ・安達[定員]		12:00(30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(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]		13:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[定員]		13:00(40分)フリースタイルダンス・黒川[定員]			13:00
							13:25(40分)コンビネーションステップ・黒川[定員]	
13:30						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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	14:30
15:00								15:00
							15:15(30分)シェイプパンプ・小川[定員]	
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							16:10(40分)ZUMBA(R)・矢野[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)X－CORE FIGHTING・安達[定員]		16:30
17:00							17:05(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	17:00
						17:15(40分)ダンスWAVE・笹川[定員]		
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]			17:30
18:00								18:00
						18:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・安達[定員]		
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・安達[定員]	19:00(40分)シンプルステップ・笹川[定員]	19:00(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]		19:00(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[定員]			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・黒川[定員]	20:00(40分)シェイプパンプ・礒野[定員]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・礒野[定員]		20:00(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]			20:00
20:30								20:30
	20:55(30分)健康体操・黒川[定員]	20:55(30分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	20:55(30分)EXCITE－BODY・礒野[定員]		20:55(30分)シェイプパンプPOWER・安達[定員]			
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/11 12:49:24