

セントラルフィットネスクラブ24茂原 - 2025年01月 -

1日(木)、2日(木)、7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

3日(金)、13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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00	10:00(40分)HOTヨガ・岩瀬 [定員]			10:10(30分)コミュニティプロジェクト・BH [定員]	10:10(30分)モビリティストレッチ・須賀 [定員]		
10:30							
11:00	11:00(40分)CSLive ダンスWAVE-LIVE [定員]			11:00(30分)CSLive ファイトアタックB EAT [定員]	11:00(30分)シェイプハンパ3 O・高品 [定員]		
11:30							
12:00	12:00(30分)ボッチャ・徳永 [定員]			12:00(40分)ZUMBA (R)・永野 [定員]	12:00(40分)エアアロキート 滝川 [定員]		
12:30							
13:00	13:15(30分)健康体操・吉野 [定員]			13:00(30分)CSLive エアサイクルフットネス リズムライド・REC [定員]	13:00(30分)シンプルステップ 滝川 [定員]		
13:30				13:40(10分)リズムスモ / 藤島 予備・ジム スタッフ	13:40(10分)ボクシングトレーニング・ジム スタッフ		
14:00				13:30(30分)高齢者セッション・ウエーブ 滝川 [セッション]	13:40(20分)CSLive メディカルフレイル予備・REC [定員]		
14:30							
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]		
16:00							
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(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)キッズチアダンススクール [スクール]		
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)キッズチアダンススクール [スクール]		
18:00							
18:30							
19:00	19:00(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・須賀 [定員]			19:00(40分)フィットアタックB EAT・平山 [定員]	19:10(30分)STEP jam・高橋 [定員]		
19:30				19:40(10分)リズムスモ / 藤島 予備・ジム スタッフ			
20:00	20:00(30分)ZUMBA (R)・永野 [定員]			20:00(30分)CSLive X-CORE FITTING・REC [定員]	20:00(40分)ZUMBA (R)・熊谷 [定員]		
20:30	20:30(20分)Jumping HI・高橋 [定員]	20:40(10分)リズムスモ / 藤島 予備・ジム スタッフ					
21:00				20:50(30分)HOTヨガ・須賀 [定員]	21:10(20分)Jumping HI・須賀 [定員]		
21:30							
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]						08:00
08:30							08:30
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]					09:00
09:30							09:30
10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]					10:00
10:30							10:30
11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール]					11:00
11:30							11:30
12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]						12:00
12:30							12:30
13:00	13:00(40分)*クラブ限定/アロマヨガ・岩瀬 [定員]	13:00(40分)X-CORE TRAINING 平山 [定員]					13:00
14:00							14:00
14:30	14:30(30分)CSLive ボクシングトレーニング・REC [定員]	14:30(30分)CSLive エアサイクルフットネス リズムライド・REC [定員]					14:30
15:00							15:00
15:30	15:20(40分)ダンスWAVE-高橋 [定員]	15:30(40分)エアサイクルフィットネス パワーライド・平山 [定員]	15:40(10分)ボクシングトレーニング・ジム スタッフ				15:30
16:00	16:10(40分)シェイプハンパPOWER・REC [定員]						16:00
16:30							16:30
17:00	17:10(40分)フィットアタックB EAT・吉川 [定員]	17:20(30分)コミュニティプロジェクト スムース&ローリング・須賀 [定員]					17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ