

# セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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(別途入金手続き、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                                 |                                | 曜日    | 水                                    |       | 木                                    |  | 金                                 |  | 曜日    | 土   |                            | 日   |                            | 曜日    |
|-------|--|---|-----------------------------------|--------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-------|---|----------------------------|---|----------------------------|-------|
| 曜日    | Aスタジオ  | Bスタジオ                                       | Aスタジオ                             | Bスタジオ                          | 曜日    | Aスタジオ                                | Bスタジオ | Aスタジオ                                | Bスタジオ  | Aスタジオ                             | Bスタジオ  | 曜日    | Aスタジオ                                       | Bスタジオ                      | Aスタジオ   | Bスタジオ                      | 曜日    |
| 09:00 |  |   |                                   |                                | 09:00 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 09:00 | 09:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児・児童)・玉川[スク<br>ール] |                            | 09:00(60分)キッズ運動能力<br>開発スクール(幼児・児童)・<br>玉川[スクール] |                            | 09:00 |
| 09:30 |  |   |                                   |                                | 09:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 09:30 |   |                            |   |                            | 09:30 |
| 10:00 | 09:45(10分)みんなで体操・藤田                                  |   | 09:45(10分)みんなで体操・山本               |                                | 10:00 |                                      |       | 09:45(10分)みんなで体操・中野                  |  | 09:45(10分)みんなで体操・山本               |  | 10:00 |   |                            | 10:00(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児・児童)・玉川[スク<br>ール]     |                            | 10:00 |
| 10:30 | 10:00(30分)ホワイトアタックB<br>EAT30・藤田                      |   | 10:00(40分)コンピネーション<br>エアロ・若谷      |                                | 10:30 |                                      |       | 10:00(40分)オリジナルエアロ<br>・若谷            |  | 10:00(40分)CSLive/ヨガ               |  | 10:30 |   |                            | 10:30(60分)キッズ運動能力<br>開発スクール(幼児・児童)・<br>玉川[スクール] |                            | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)ダンスWAVE・<br>鈴木                             |   | 11:15(40分)ヨガ・坂田                   |                                | 11:00 |                                      |       | 11:00(40分)エアロサーキット<br>・若谷            | 11:00(40分)CSLive/スム<br>ス&ヒーリング[定員]               | 11:00(40分)ZUMBA(R)・永<br>山         |  | 11:00 | 11:10(30分)シェイプハンブ<br>・中野                    |                            |   |                            | 11:00 |
| 11:30 |  | 11:50(30分)ポッチャ・山本                           |                                   |                                | 11:30 |                                      |       | 11:45(15分)ジムスモ/背中シェイプ・中<br>野[予約]     |  | 11:50(30分)ポッチャ・山本                 |  | 11:30 |   |                            | 11:30(30分)CSLive/やせる<br>! 脂肪燃焼ダンス               |                            | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)エアロサーキット<br>・若谷                            |   |                                   |                                | 12:00 |                                      |       | 12:00(40分)ヨガ・鈴木                      |  | 12:10(40分)ラテンファン・永<br>山           |  | 12:00 | 11:55(30分)CSLive/リズム<br>CAMP                |                            |   |                            | 12:00 |
| 12:30 |  |   |                                   |                                | 12:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 12:30 | 12:35(40分)ZUM<br>BA(R)・鈴木                   |                            | 12:30(30分)シェイプハンブ<br>・中野                        |                            | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)ヨガ・<br><small>12:55(5分)ヨガ準備<br/>体操</small> |   | 13:20(40分)オリジナルエアロ<br>・若谷         |                                | 13:00 |                                      |       | 13:00(30分)CSLive/パワ<br>ーハンブ[定員]      |  | 13:10(40分)ヒップホップ・松<br>原           |  | 13:00 | 12:55(30分)ZUM<br>BA(R)・鈴木                   |                            |   |                            | 13:00 |
| 13:30 |  |   |                                   |                                | 13:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 13:30 |   |                            |   |                            | 13:30 |
| 14:00 |  | 14:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス リズムライド[定員] |                                   |                                | 14:00 |                                      |       | 14:00(40分)CSLive/ワイ<br>ルピラティス        | 14:00(75分)社交ダンスス<br>クール[スクール]                    |                                   | 14:20(40分)健康本極拳・畑<br>中                       | 14:00 | 14:20(40分)エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・鈴木<br>[定員] |                            |   |                            | 14:00 |
| 14:30 |  |   | 14:30(40分)ヨガ・久保                   |                                | 14:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 14:30 | 14:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール]        |                            | 14:30(30分)CSLive/X-CORE TR<br>AINING[定員]        |                            | 14:30 |
| 15:00 |  |   |                                   |                                | 15:00 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 15:00 |   |                            |   |                            | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)・山上[スクール]                 |   | 15:30(60分)キッズダンススク<br>ール・松原[スクール] |                                | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)・山上[スクール] |       | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(幼児)・玉川[スクール] |  | 15:30(60分)キッズダンススク<br>ール・松原[スクール] |  | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール]        |                            |   | 15:20(40分)CSLive/HOTヨ<br>ガ | 15:30 |
| 16:00 |  |   |                                   |                                | 16:00 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 16:00 |   |                            |   |                            | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール]                 |   | 16:30(60分)キッズダンススク<br>ール・松原[スクール] |                                | 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール] |       | 16:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール] |  | 16:30(60分)キッズダンススク<br>ール・松原[スクール] |  | 16:30 |   |                            |   |                            | 16:30 |
| 17:00 |  |   |                                   |                                | 17:00 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 17:00 |   |                            |   |                            | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール]                 |   |                                   |                                | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール] |       | 17:30(60分)キッズ体育スク<br>ール(児童)・玉川[スクール] |  |                                   |  | 17:30 |   |                            |   |                            | 17:30 |
| 18:00 |  |   |                                   |                                | 18:00 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 18:00 | 18:00(30分)CSLive/やせる<br>! 脂肪燃焼ダンス           | 18:00(40分)HOTヨガ・清水<br>[定員] |   |                            | 18:00 |
| 18:30 |  |   |                                   |                                | 18:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 18:30 |   |                            |   |                            | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)ヨガ・北向                                      |   | 19:10(40分)CSLive/Lati<br>nati     |                                | 19:00 |                                      |       | 19:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木                | 19:10(40分)CSLive/エアサ<br>イクルフィットネス リズムラ<br>イド[定員] | 19:00(40分)*クラブ限定/ピ<br>ップホップ入門・瀬川  |  | 19:00 | 18:50(30分)X-CORE FIG<br>HTING・田村            |                            |   |                            | 19:00 |
| 19:30 |  |   |                                   |                                | 19:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 19:30 |   |                            |   |                            | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)ZUMBA(R)・田<br>村                            | 20:00(30分)CSLive/X-CORE TR<br>AINING[定員]    | 20:05(40分)コンピネーション<br>エアロ・竹林      | 20:00(40分)CSLive/HOTヨ<br>ガ[定員] | 20:00 |                                      |       | 20:05(40分)ホワイトアタックB<br>EAT30・藤田      |  | 19:55(40分)ダンスWAVE・<br>鈴木          | 20:00(40分)CSLive/エアサイク<br>ルフィットネス パワーライド[定員] | 20:00 |   |                            |   |                            | 20:00 |
| 20:30 |  |   |                                   |                                | 20:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 20:30 |   |                            |   |                            | 20:30 |
| 21:00 | 20:50(40分)CSLive/カラダ<br>ストレッチ[定員]                    |   |                                   |                                | 21:00 |                                      |       |                                      | 20:50(40分)HOTヨガ                                  | 20:50(40分)ヨガ・鈴木                   |  | 21:00 |   |                            |   |                            | 21:00 |
| 21:30 |  |   |                                   |                                | 21:30 |                                      |       |                                      |  |                                   |  | 21:30 |   |                            |   |                            | 21:30 |