

# セントラルフィットネスクラブ弘前 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:15	10:15(30分)ラテンファン・八木橋	10:15(40分)CSLive/健康太極拳・【REC】				10:20(50分)CSLive/ボディカルフットネス(腰痛予防)・【REC】		10:30
10:30				10:30(40分)コンピネーションステップ・花岡	10:30(40分)HOTストレッチ・会津			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・【LIVE】					11:00(40分)ヨガ・花岡(奇数週)	11:00(40分)コンピネーションエアロ・花岡(偶数週)	11:00
11:15		11:15(40分)コンピネーションエアロ・阿保					11:20(40分)オリジナルエアロ・花岡(第2週)	11:20(40分)コンピネーションエアロ・阿保(第3週)
11:30	11:55(40分)ファイトアタックBEAT40・山田			11:30(40分)CSLive/フィールピラティス・【REC】	11:30(40分)シンプルエアロ・松野			11:30
12:00						11:55(40分)ZUMBA(R)・池田		12:00
12:20		12:20(40分)CSLive/LatiLati・【REC】			12:25(40分)CSLive/シェイプパンプ・【REC】		12:20(40分)HOTヨガ・下山	12:30
12:30	12:50(30分)ジムスモ/みんなで筋脈ほぐし・安藤			12:30(40分)シンプルエアロ・会津		12:50(40分)シンプルステップ・会津		13:00
13:00							13:20(40分)シェイプパンプ・佐々木	13:00
13:30	13:30(30分)CSLive/エアロサーキット・【REC】	13:30(40分)CSLive/ハーフヨガ・【REC】		13:30(40分)CSLive/ヨガ・【LIVE】	13:25(40分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠)			13:30
14:00						13:45(40分)フリースタイルダンス・山田		14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/リズムGAMP・【LIVE】		14:40(30分)ファイトアタックPRO・佐々木		14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	15:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(120分)キッズダンススクール・【REC】[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]							16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]						17:30
18:00								18:00
18:30	18:50(20分)お腹シェイプ・山田							18:30
19:00		19:10(30分)X-FIT FAT BURN・山田				19:00(40分)フリースタイルダンス・山田	18:50(40分)ラテンファン・八木橋	19:00
19:20				19:20(50分)CSLive/X-CORE DANCING・【REC】				19:30
19:30	19:30(40分)コンピネーションエアロ・花岡(第1週)							19:30
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・阿保		20:10(40分)シェイプパンプ・安藤	20:00(40分)ヨガ・担当者交替わり			20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイプパンプ	20:55(40分)CSLive/カラダデトックス・佐々木(誠)						20:30
21:00				21:00(30分)*クラブ限定/HOT筋脈ほぐし・小池	20:55(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・【REC】			21:00
21:30								21:30