セントラルフィットネスクラブ八戸 － 2025年04月 －

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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 Aスタジオ	月 Bスタジオ	火 Aスタジオ	火 Bスタジオ
09:00				
09:30	09:45(10分)みんなで体操・遠藤		09:45(10分)みんなで体操・遠藤	
10:00	10:00(40分)ダンスWAVE・鈴木		10:00(40分)シンプルエアロ・岩谷	
10:30				
11:00	11:00(30分)からだ元気・鈴木		11:00(30分)シェイプパンプ・田村[定員]	11:00(40分)ヨガ・久保
11:30		11:50(30分)ボッチャ		
12:00	12:00(40分)コンビネーションエアロ・岩谷		12:00(40分)健康太極拳・畑中	
12:30				
13:00	13:00(40分)ヨガ・北向 13:10(15分)ジムスモ/お腹シェイプ・荒道[予約]		13:00(40分)オリジナルステップ・斉藤[定員] 13:00(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ・荒道[予約]	13:00(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング
13:30				
14:00		14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド[定員]	14:00(40分)オリジナルエアロ・斉藤	
14:30				
15:00				
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・山上[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・瀬川[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・松原[スクール]	
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・瀬川[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・松原[スクール]	
17:00				
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]			
18:00				
18:30				
19:00	19:10(40分)ヨガ・北向	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI
19:30				
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・田村	20:00(30分)CSLive/X—CORE TRAINING[定員]	20:00(40分)コンビネーションエアロ・竹林	20:00(40分)CSLive/HOTヨガ
20:30	20:30(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ・木立[予約] 20:50(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]		20:30(15分)ジムスモ/お腹シェイプ・瀬川[予約] 20:50(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・木立	
21:00				
21:30				

曜日	水 Aスタジオ	水 Bスタジオ	木 Aスタジオ	木 Bスタジオ	金 Aスタジオ	金 Bスタジオ
09:00						
09:30			09:45(10分)みんなで体操・中村		09:45(10分)みんなで体操・中村	
10:00			10:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・藤田		10:00(40分)CSLive/ヨガ	
10:30						
11:00			11:00(40分)コンビネーションエアロ・岩谷	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)ZUMBA(R)・永山	
11:30						11:50(30分)ボッチャ
12:00			12:00(30分)シェイプパンプ・中野[定員]		12:00(40分)ラテンファン・永山	
12:30					12:30(15分)ジムスモ/レッグシェイプ・荒道	
13:00			13:00(15分)ジムスモ/背中シェイプ・玉川[予約] 13:00(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤		13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[定員]
13:30						
14:00			14:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	14:00(75分)社交ダンススクール[スクール]	14:00(30分)Fit Fun・田村	
14:30						
15:00						
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・山上[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・玉川[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・瀬川[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・松原[スクール]	
16:00						
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・瀬川[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・松原[スクール]	
17:00						
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]			
18:00						
18:30						
19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド[定員]	19:00(40分)＊クラブ限定/ヒップホップ入門・瀬川	
19:30			19:40(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・瀬川		19:40(15分)ジムスモ/二の腕&バスト・小林[予約] 19:50(40分)シェイプパンプ・鈴木	19:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[定員]
20:00			20:00(40分)ファイトアタックBEAT・藤田	20:00(40分)ヨガ		
20:30			20:50(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング			20:45(40分)HOTヨガ
21:00						
21:30						

曜日	土 Aスタジオ	土 Bスタジオ	日 Aスタジオ	日 Bスタジオ
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・玉川[スクール]		09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・玉川[スクール]	
09:30				
10:00	10:15(40分)ヨガ・吉田		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・玉川[スクール]	
10:30		10:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・玉川[スクール]		
11:00	11:10(30分)シェイプパンプ・中野			
11:30	11:55(30分)CSLive/リズムCAMP		11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤 11:40(15分)ジムスモ/お腹シェイプ・玉川[予約]	
12:00	12:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・玉川[予約]			
12:30	12:35(40分)ZUMBA(R)・鈴木	12:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI	12:30(30分)シェイプパンプ・中野	
13:00	13:00(15分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・中野[予約]			
13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・玉川[スクール]		13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド[定員]
14:00				
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]		14:30(60分)キッズダンススクール(児童)・瀬川[スクール]	14:30(30分)からだ元気・中野
15:00			15:15(15分)ジムスモ/ファンクショナルサーキット・中野[予約]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30		17:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]		
18:00	18:00(30分)Fit Fun・田村			
18:30	18:50(30分)X—CORE FIGHTING・田村			
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

作成日:2025/03/28 13:43:08