## 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

## くスタジオ >

くスタジ	Į.	1		火	曜日		水			*		á	Ż	曜日		:	±		<b>B</b>	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	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ			ジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	4
09:00					09:00									09:00	09:00(60分)キ ール(幼児・児	・ッズ体育スク  童)・玉川[スク		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]		09:00
09:30					09:30									09:30						09:30
_	5(10分)みんなで体操・遮藤		09:45(10分)みんなで体操・遠藤						09:45(10分)みんなで体操・中村		09:45	5(10分)みんなで体操・中村								-
10:00 10:0	00(40分)ダンスWAVE・ k		10:00(40分)シンブルエアロ・ 岩谷		10:00				10:00(30分)ファンクショナルコン ョニング・藤田	45	10:0	00(40分)CSLive/ヨガ		10:00				10:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・玉川[スク	7	10:00
841			411												10:15(40分)目;	が・吉田				
10:30					10:30									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]			10:30
11:00 115	00(30分)からだ元気・鈴木		11.00(20(4)): / 7 (5) 7	11.00(404)3#. # /	11.00				11-00(40分)コンピターン	-: 11.00(406)CSI : /k	2== / 11.0	00(404)71 INADA (D) - &		11.00	11-10(2045)2	= / i / i / i · i i ·	玉川[スクール]			11.00
11:00	10(30万/から/こルメに頭木		11:00(30分)シェイブパンブ・ 田村[定員]	11:00(40万)3万•大保	11:00				エアロ・岩谷	ョン 11:00(40分)CSLive/ヒ ス	. 771 山.º	00(40 3) /2 OMBA (R) - 3K		11:00	11:10(30分)シ 中野	エインハンン・		<b></b>		11:00
11:30					11:30					-	_			11:30				11:30(40分)シンブ II:40(3分/ジムス年/和 ルエアロ・佐藤		11:30
		11:50(30分)ポッチャ											11:50(30分)ポッチャ	-	11:55(30分)CSLi ve/リズムCAMP	T		ルエアロ・佐藤		-
12:00 12:0	00(40分)コンビネーション プロ・岩谷		12:00(40分)健康太極拳・畑		12:00				12:00(30分)シェイブパン 中野[定員]	ブ・	12:0	00(40分)ラテンファン・永		12:00	Ve /Xakoniii	1200(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ-国川(予約)				12:00
Τ,	0.44		+						中野(足員)		ш									1
12:30					12:30						12:30 荒道	0(15分)ジムスモ/レッグシェイブ・ [		12:30	12:35(40分)ZUM BA(R)·鈴木		12:40(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/SHISEI	12:30(30分)シェイブパンブ 中野		12:30
1000	MANACA VERANT DE DESTRUCCIONES DE LA COMPANSIONA DEL COMPANSIONA DE LA COMPANSIONA D			11000000051 har (4%-ball) (#77-#77-70-7					1500/150/27/2E/BB 1500/49012+27	-99			1200/06/2001 1 / T 7# / 5#	7/ 10 00		1980(1997) A 2 E/2+1				
13:00 北南	0(40分)ヨガ・ 12:00:15分:ツムスモ/和教 ジェイア:常瀬(予約)		1200(45分)オリジナルステ ップ・責任(定員) ・フェクサティス・荒遺(予 割)		13:00				1200(15分)ジムスモ/育中 ジェイフ・第川(予利) DEAT-延藤		原原	00(40分)ピッノホッノ・松	13:00(40分)CSLive/エアサイクル ットネス パワーライド[定員]	13:00		1200(15分)ジムスモ/ファン タショナルサーキット・中間 (予約)				13:00
13:30	<b></b> _				13:30				ļ <b>L</b>	-				13:30	13:30(60分)キ	-ッズ体育スク		13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフットネス パワーライド[定員]	24 13:30
					1									- 10.00	13:30(60分)キ ール(幼児)・	玉川[スクール]		1	ットネス パワーライド[定員]	10.00
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		14:00				14:00(40分)CSLive/ス ス&ヒーリング	- 14:00(75分)社交ダン	ススク 14:0	00(30分)Fit Fun·田村		14:00						14:00
			*弇滕						ス&ヒーリング	ールスクール」										
14:30					14:30									14:30	14:30(60分)キ ール(児童)・	・ッズ体育スク 玉川[スクール]		14:30(60分)キッズ ダンススクール( 児童)・瀬川[スクーーーー	14:30(30分)からだ元気・中里	§ 14:30
																		元里)・瀬川(ヘッ		
15:00					15:00									15:00				161616997.43E/2+		15:00
<b>15:30</b> 15:3	30(60公) キップ休育マク	15:20(60分)土ップが、フフカ	15:20(60分) 土ップが、ファク		15:20	15-20(60公) キップ休育フ	7 /2		15:20(60公) キップ休舎	7 カ 15:20(60分) キップが、	777 153	20(60公)土ぃブが、ファカ		15-20	15-20(60-4-)-2	ップは有フク		15:15(15分)ジムスモッファ グラッナルマーキット・中 (予報)	6	15.00
19:30	レ(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]	ール・松原[スクール]		10.00	15:30(60分)キッズ体育ス ール(幼児)・山上[スクール	ùí		ール(幼児)・玉川[スクー	スク 15:30(60分)キッズダンル] ール(幼児)・瀬川[スク	- ju	ル・松原[スクール]		10:00	15:30(60分)キ ール(児童)・	玉川[スクール]				15.30
16:00					16:00				-					16:00						16:00
																				-
16:30 16:	30(60分)キッズ体育スク	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		16:30	16:30(60分)キッズ体育ス ール(児童)・玉川[スクール	スク   -]		16:30(60分)キッズ体育	スク 16:30(60分)キッズダンル] ール(児童)・瀬川[スク	ススク 16:3	30(60分)キッズダンススク		16:30						16:30
	- ()(±/ ±///() /6]	76 (JUE) MICHIDAY 763	TO IMPLEY TO THE			, ()( <u>E</u> ) <u>E</u> /( E)	.,		, sole and	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	/··] /·	- IMPRESTO SE								
17:00					17:00									17:00						17:00
47.00 174	20/60公)ナップは辛った				47.00	17:20(60公) キップ休奈フ	7.0		17-20(60公) ナップは奈	7.0	_			17:30				<b>_</b>	ļ	47.00
17:30 17:	30(60分)キッズ体育スク レ(児童)・玉川[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ール(児童)・玉川[スクール	ùí		17:30(60分)キッズ体育 ール(児童)・玉川[スクー	ìùí				17:30			17:50(40分)CSLive/ヨガ[定		-	17:30
18:00					18:00									18:00	18:00(30分)Fi	t Fun·田村	Ā]			18:00
10.00				<del> </del>	1													<b>!</b>	-	-
18:30					18:30									18:30						18:30
															18:50(30分)X· HTING·田村	-CORE FIG				
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 L ati		19:00				19:10(40分)ZUM BA(R)・鈴木	19:10(40分)CSLive/ イクルフィットネス リ	エアサ 19:0 ズムラ ップ	00(40分) * クラブ限定/ヒ パホップ入門・瀬川		19:00						19:00
		イド[定員]		19:15(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/SHISEI					1940159127.2											
19:30					19:30				1940(15分)ジムス なでストレッチ・選り		小林	0(15分)ジムスモ/二の腕をバスト・ (予約] 50(40分)シェーイブ パンブ・	19-55(404)CSL ivo /7 /-	19:30	ļ			ļ		19:30
20:00 20:0	00(40分)ZUMBA(R)·用	20:00(30分)CSLive/X—CORE TR AINING[定員]	20:00(40分)コンビネーション	20:00(40分)CSLive/HOTE	20:00				20:00(40分)ファイトアタッ EAT・藤田	クB 20:00(40分)ヨガ	鈴才	*	19:55(40分)CSLive/スム ス&ヒーリング[定員]	20:00				<b></b>		20:00
村		AINING[定員]		л <sup>i</sup>					EAT·藤田						l					-
20:30	5分(ジムスモ/テューブエクササイズ・末音(予約)		20:30(15分)ジムスモ/お腹シェイブ・瀬 川[予約]		20:30						$\neg$			20:30	1		<del> </del>	t	†	20:30
20:1 구:1	50(40分)CSLive/カラダ ックス[定員]		20:50(30分)ジムスモ/みんな で筋トレ・木立			<u> </u>			2050(30分)CSLive/タディカルF/心臓アンサエイ	- g	<u>l</u>		20:45(40分)HOTヨガ							1
21:00			The state of the s		21:00									21:00						21:00
									ļ						ļ			ļ		
21:30					21:30	ļ			ļ					21:30						21:30
	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	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ		A7/	ジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
100 H	10000			火	曜日		*			<b>*</b>		4	2	曜日			±		B 60,324	