セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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 >

	シオ >			ı	10 m		,		*			100 E2			+		В	
PE E	Aスタジオ	月 Bスタジオ	Aスタジオ	大 Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	A Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	PE C	AZ:	ジオ	E Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	PE C
09:00			10.000		09:00	,,,,,,,		10.000		10.000		09:00	09:00(60分)キ ール(幼児・児 ール]	ッズ体育スク			力	09:00
İ													ール(幼児・児 ール]	重)・玉川レスク		09:00(60分)キッズ運動 に 開発スクール(幼児・児園 玉川[スクール]	[)·	
09:30					09:30							09:30						09:30
ı	09:45(10分)みんなで体操・遠藤	1	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(10分)みんなで体操・中村						1		
10:00	10:00(40分)ダンスWAVE・ 鈴木		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ディ ョニング・藤田	7	10:00(40分)ヨガ・鈴木		10:00				10:00(60分)キッズ体育. ール(幼児・児童)・玉川[ール]	スク	10:00
	34414												10:15(40分)3;	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	11:00(30分)からだ元気・鈴木		11:00(40分)ヨガ・久保[定員]	11:00(30分)CSLive/リズム CAMP	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		11:00	11:05(40分)C: アタックBEAT	SLive/ファイト	•			11:00
11:30					11:30							11:30				11:30(40分)シンブ 11:80(5分)ジムス ルエアロ・佐藤 11:80(5分)ジムス 別を締め・五川(予8	FAR.	11:30
		11:50(30分)ポッチャ	10 00(10 ()) hb rt - L 47 ML (m								11:50(30分)ポッチャ		11:55(30分)CSLi ve/リズムCAMP	IDMORPHON COMMISSION				
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		12:00			12:00(30分)シェイブパンブ 中野[定員]		12:00(40分)ラテンファン・永 山	·	12:00		1200(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ-国川(予約)				12:00
10.00					10.00					19:30(15公)だんフエ/朝 8. 公屋割舎経		10.00	19:35/40-5b) 71 I M		12:40(30G)(CS) has /F = = 7:47(1);	12-20/2042)3.= /= /= /5.		10.00
12:30					12:30					12:30(15分)ジムスモ/脚&お尻引き組め・菅沼	1	12:30	12:35(40分)ZUM BA(R)·鈴木	ļ	12:40(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン	中野	´`	12:30
19.00	13:00(40分)ヨガ・ 12:0(15分/ジムスモ/兵機 中間	.	1200/40分/オリジナルステ 1200/15分/ジムスモ/この ッフ・背景(定義) 照本病引き締め・中野(テ	1200(0分)CSLive/メディカルフィットネス/機構予防・攻	12.00			1200(15分)プルスモ/育中 1200(40分)ファイトアタ: 引き締め-第四(予約) DEAT: 信用	2	13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00(40分)CSLive/エアサイクル	74 12.00		1200(15分)ジムスキ/御点 お居引き締め・中間(予約)				12.00
13.00	北向 (1000-1011)		(A)		13.00			Miceen, Walf Lett.		原	ットネス/パワーライド[定員]	15.00		WW.21/54850LW/. L423				
13:30		 			13:30			ļ				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 ットネス/パワーライド[定員]	ν24 13-30
													13:30(60分)キ ール(幼児)・	E川[スクール]			ットネス/ハワーフイト[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	14:00(40分)CSLive/フィー ルピラティス	14:00			14:00(40分)CSLive/スム- 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·菅沼	1	14:00	•					14:00
		OFFA/SAMSTFIERS	・斉藤	ルピラティス				ス&ヒーリング	ール[スクール]									
14:30					14:30				1			14:30	14:30(60分)キ ール(児童)・	ッズ体育スク		14:30(60分)キッズ ダンススクール (児童)・瀬川[スク	14:30(30分)ポールdeリラ: ス・中野	ック 14:30
									1				-ル(光里)・:	医川にヘクール」		児童)・瀬川[スク・・・・・・・ ール]	A· HBP	
15:00					15:00				1			15:00				l		15:00
																15:15/15分/ジムス: お居亨を締め・中野	/ 版本 予約[
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		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・ ール(幼児)・玉川(スクール	7 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	,	15:30	15:30(60分)キ ール(児童)・	·ッズ体育スク FJII[スクール]				15:30
16:00					16:00							16:00						16:00
						10 00/00 (1) b												
16:30	16:30(60分)キッス体育スク 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]	ール・松原[スクール]		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)キッス体育ス· ール(児童)・玉川[スクール	7 16:30(60分)キッズダンススク ール(児童)・瀬川[スクール]	ール・松原[スクール]	'l	16:30						16:30
17.00					17.00							17.00						17.00
17:00					17:00							17:00						
17-90	17:30(60分)キッズ体音スク	,			17-90	17:30(60分)キッズ体育スク		17:30(60分)キッズ体育ス・	2		_	17:30						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]		17:30(60分)キッズ体育ス・ ール(児童)・玉川[スクール				1			17:50(40分)CSLive/HOTE ガ[定員]			
18:00					18:00			•				18:00	18:00(30分)Fi	Fun·田村	ガ[定員]			18:00
		!							 									
18:30					18:30							18:30						18:30
İ													18:50(30分)E	CITE-COR				
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		19:00			19:10(40分)エアロ サーキット・佐藤	19:10(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス /リズ / ラ	19:10(40分) * クラブ限定/ヒップホップ入門・瀬川		19:00	E-田村					19:00
		イド[定員]	au	19:15(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン				1	イド[定員]	221122XII MINI								
19:30					19:30			19:40(15分)ジムスモ/カ カムストレッチ・増加	4			19:30						19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)·田 村	20:00(30分)CSLive/X—CORE TR AINING[定員]	20:00(40分)ピラティス・佐藤	20:00(40分)CSLive/X-CORE FIG HTING	20:00			20:00(40分)ファイトアタック EAT・藤田	3 20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)ZUMBA(R)·普沼	20:00(40分)CSLive/HO ガ[定員]	7∃ 20:00						20:00
													ļ		ļ	 		
20:30	20:30(15分)ジムスモ/背中引き締め・ 小林[予約]		20:30(15分)ジムスモ/お腹引き締め・ 小林[予約]		20:30			2050(20分)CSLive/メディカルフィットネス/装備予防・		20:40(15分)ジムスモ/二の前&胸引き締め・神山[予約]		20:30						20:30
01.00	20:50(40分)CSLive/カラダ デトックス[定員]		20:50(30分)EXCITE—BOD Y·中野		01.00			8		20:50(30分)ジムスモ/みんな で筋トレ・小林		01.00						01.00
21:00		 			21:00			 			4	21:00	ļ		ļ	 		21:00
21:20		_			21:20				-			21,20						21,20
21.00		-			21:00						 	21:30	l		+	 		
	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		AZ:	ジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
曜日		Я	:	火	曜日		ς		木		±	曜日			±		B	曜日
_																		