

## セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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 >

曜日	月	火	水	木	金	曜日	土	日	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	
09:00			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]	09:00
09:30		09:45(10分)みんなで体操・連座	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		09:30		09:30
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	10:00	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)ヨガ・鈴木	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]	10:00
10:30			10:30				10:30	10:20(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(40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(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)IZUMBA (R)・永山	11:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	11:00	
11:30	11:50(30分)ボッチャ		11:30			11:50(30分)ボッチャ	11:55(30分)CSLive/リズムCAMP	11:30(40分)ジムスモ/腰・お腹引き締め・普段	11:30
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・畠中	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	12:00	12:30(40分)IZUMBA (R)・鈴木	12:40(30分)CSLive/はじめて太極拳	12:00
12:30			12:30			12:30(15分)ジムスモ/腰・お腹引き締め・普段	13:00(40分)CSLive/エサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	12:30(30分)シェイプパンプ・中野	12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・北向	13:00(40分)エアロ・北向	13:00	13:00(40分)CSLive/エアロ/フィットネス/腰痛改善	13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00(40分)CSLive/エサイクルフィットネス/ハーフライド[定員]	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・玉川[スクール]	13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30
13:30			13:30				13:30(60分)CSLive/エサイクルフィットネス/ハーフライド[定員]		
14:00	14:00(30分)CSLive/エ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・齊藤	14:00(40分)CSLive/フィーリビラティス	14:00(40分)CSLive/スマース&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・普沼	14:00	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]	14:00
14:30			14:30				14:30(60分)CSLive/エサイクルフィットネス/ハーフライド[定員]	14:30(30分)ボールde健康体操・中野	14:30
15:00			15:00					15:00(40分)CSLive/エサイクルフィットネス/ハーフライド[定員]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・瀬川[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・松原[スクール]	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)・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)キッズ体育スクール(児童)・瀬川[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)・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)キッズダンススクール(児童)・玉川[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・松原[スクール]	16:30		16:30
17:00			17:00				17:00		17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]		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(40分)CSLive/HOTヨガ[定員]		17:30
18:00			18:00				18:00	18:00(30分)Fit Fun・田村	18:00
18:30			18:30				18:30		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/ハーフライド[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Latidi	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	19:00	
19:30			19:30				19:30		19:30
20:00	20:00(40分)IZUMBA (R)・田村	20:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	20:00(40分)ピラティス・佐藤	20:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING・佐藤	20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)IZUMBA (R)・普沼	20:00(40分)CSLive/HOTヨガ[定員]		20:00
20:30	20:30(15分)ジムスモ/背中引き締め・小林・普沼	20:30(15分)ジムスモ/お腹引き締め・神山・普沼	20:30	20:30(15分)ジムスモ/二の腕・胸引き締め・神山・普沼	20:40(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・小林	20:40(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・小林	20:30		20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラダドトクス[定員]	20:50(30分)EXCITE-BOD Y・中野	21:00	20:50(30分)CSLive/エアロ/ヨガ	21:00	20:50(30分)ジムスモ/みんなで筋トレ・小林	21:00		21:00
21:30			21:30				21:30		21:30
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	曜日
月	火	水	木	金	土	日	月	火	曜日