

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	火	水	木	金	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			08:00			08:00	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		08:45(10分)みんなで体操・遠藤	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	10:00(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			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	11:00(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(40分)コンビネーションエアロ・岩谷	11:00(40分)ZUMBA(R)・永山	11:00	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			11:30	11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤	11:30(10分)ジムス/ヨガ・玉川[スクール]
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)ZUMBA(R)・鈴木	12:30(30分)シェイプ・パンプ・中野
12:30			12:30			12:30	12:30(15分)ジムスモ/脚&お尻引き締め・吉沼	12:40(30分)CSLive/はじめて太極拳
13:00	13:00(40分)ヨガ・北向	13:00(40分)ヨガ・北向	13:00	13:00(40分)CSLive/アヤカルフィットネス/ハイドロ・松原	13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00	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・玉川[スクール]
13:30			13:30			13:30		13:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハイドロ(定員)
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・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	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]	14:30(30分)ボールde健康体操・中野
14:30			14:30			14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・玉川[スクール]
15:00			15:00			15:00		15:00(10分)ジムス/ヨガ・玉川[スクール]
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)・瀬川[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)・山上[スクール]	15:30	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		
16:30	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	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		16:30
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(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(児童)・玉川[スクール]	17:30	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	
18:30			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/ハイドロ(定員)	19:00	19:10(40分)CSLive/ビューティープロジェクト・佐藤	19:10(40分)エアロサーキット・佐藤	19:00	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		
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・田村	20:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING(定員)	20:00(40分)ヒーリング・佐藤	20:00(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING	20:00(40分)ヨガ・田村	20:00	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(予約)	20:30(15分)ジムスモ/お腹引き締め・筋肉(予約)	20:30	20:30(15分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め・筋肉(予約)	20:40(15分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め・筋肉(予約)	20:30		20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラダトークス(定員)	20:50(30分)EXCITE-BOD-Y・中野	21:00	20:50(30分)CSLive/カラダトークス(定員)	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		