

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年03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		曜日	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	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	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					09:30							09:30						09:30
10:00	09:45(10分)みんなで体操・通 路		09:45(10分)みんなで体操・通 路		10:00	10:00(40分)アンクロナルコン チング 音田		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]		10:00(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]		10:00	
10:30					10:30					10:30								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 イス	11:00(40分)ZUMBA(R)・永 山		11:00	11:05(40分)CSLive/ファイ アックBEAT							11:00
11:30		11:50(30分)ポッチャ			11:30					11:30		11:50(30分)ポッチャ						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・畑 中		12:00	12:00(30分)シェイパンプ・ 中野[定員]		12:00(40分)ラテンファン・永 山		12:00	11:55(30分)CSL ive/リズムCAMP							12:00
12:30					12:30					12:30	12:30(15分)ZUM BA(R)・鈴木	12:40(30分)CSLive/は じめ太極拳	12:30(30分)シェイパンプ・ 中野					12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・ 中野[定員]		13:00(40分)CSLive/エア ロ・岩谷	13:00(40分)CSLive/エア ロ・岩谷	13:00	13:00(40分)ヒップホップ・松 原	13:00(40分)ヒップホップ・松 原	13:00(40分)CSLive/エア ロ・岩谷	13:00(40分)CSLive/エア ロ・岩谷	13:00	13:00(40分)ZUM BA(R)・鈴木	12:40(30分)CSLive/は じめ太極拳	12:30(30分)シェイパンプ・ 中野					13:00
13:30					13:30					13:30								13:30
14:00	14:00(30分)CSLive/エア ロ・岩谷		14:00(40分)オリジナルエア ロ・斎藤	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・音 沼		14:00								14:00
14:30					14:30					14:30								14:30
15:00					15:00					15:00								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(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(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・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 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(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(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
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								17:30
18:00					18:00					18:00			17:50(40分)CSLive/HOT ヨガ[定員]					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 ロ・岩谷	19:10(40分)CSLive/Lati ni	19:10(40分)CSLive/ビ ューティフル	19:00	19:10(40分)エア ロ・岩谷	19:10(40分)CSLive/エア ロ・岩谷	19:00(40分)キッズ体育スク ール(幼児・玉川[スクール]	19:00(40分)キッズ体育スク ール(幼児・玉川[スクール]	19:00	18:50(30分)X-CORE FIG HTING・田村							19:00
19:30					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)ピラティス・佐藤	20:00(40分)CSLive/X-CORE FITTING	20:00	20:00(40分)ファイアアタック EAT・藤田	20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)ZUMBA(R)・音 沼	20:00(40分)CSLive/HOT ヨガ[定員]	20:00								20:00
20:30	20:30(15分)ジムスモ/肩 こめ・山崎	20:30(15分)ジムスモ/お 腹引き締め・小泉・中野	20:30(30分)EXCITE-BOD Y・中野	20:30(15分)ジムスモ/お 腹引き締め・小泉・中野	20:30			20:40(15分)ジムスモ/二 の腕と胸引き締め・山崎	20:40(15分)ジムスモ/み んなで肩こり・小林	20:30								20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラ ダストレッチ[定員]				21:00					21:00								21:00
21:30					21:30					21:30								21:30