

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年04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

< 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・格闘 10:00(40分)ダンスWAVE・ 鈴木		09:45(10分)みんなで体操・格闘 10:00(40分)シンプルエアロ・ 岩谷		10:00			09:45(10分)みんなで体操・中村 10:00(20分)ファンクショナルコンディ ションアップ 香田		10:00(40分)ヨガ・鈴木		10:00			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	10:15(40分)ヨガ・吉田		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)シンプルエアロ・ 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)CSLive/ファイ アータックBEAT				11:00	
11:30		11:50(30分)ポッチャ			11:30							11:30			11:30(40分)CSLive/ピラ ティス[定員]		11:30	
12:00	12:00(40分)エアロサーキット ・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)CSLive/リ ズムCAMP				12:00	
12:30					12:30							12:30	12:35(40分)ZUM BA(R)・鈴木	12:40(30分)CSLive/は じめて太極拳	12:30(30分)シェイパンプ・ 中野		12:30	
13:00	13:00(40分)ヨガ・ 久保[定員]		13:00(40分)ZUMBA(R)・ 鈴木	13:00(30分)CSLive/エア ロバイク[定員]	13:00			13:00(40分)ヒップホップ・松 原	13:00(40分)CSLive/エア サイクル[定員]	13:00(40分)ZUMBA(R)・永 山		13:00					13:00	
13:30					13:30							13:30	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/ZenYo ga	13:30(40分)CSLive/エア サイクル[定員]	13:30	
14:00		14:00(30分)CSLive/エア サイクル[定員]	14:00(40分)ピラティス・佐藤		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(60分)キッズ体育スク ール(児童)・玉川[スクール]		14:30(60分)キッズ ダンススクール(児童)・ 瀬川[スクール]	14:30(40分)CSLive/ピラ ティス	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・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・松原[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スク 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 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・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・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			17:50(40分)CSLive/ZenYo ga[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/パワ ーライド[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati ni	19:15(30分)CSLive/ピラ ティス[定員]	19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)・ 鈴木	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]	19:10(40分)*クラブ限定/ピ ップホップ入門・瀬川		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 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)ファイアータック B EAT・藤田	20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)ZUMBA(R)・音 沼	20:00(40分)CSLive/ZenYo ga[定員]	20:00					20:00	
20:30	20:30(15分)ジムスモ/肩 甲骨[定員]	20:30(15分)ジムスモ/お 腹引き締め[定員]	20:30(15分)ジムスモ/お 腹引き締め[定員]	20:30						20:40(15分)ジムスモ/お 腹引き締め[定員]	20:50(30分)CSLive/リ ズムCAMP	20:30						20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラ ダストレッチ[定員]		20:50(30分)シェイパンプ・ 中野		21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30