

# セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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	09:45(10分)みんなで体操・中村		09:45(10分)みんなで体操・中村		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		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(40分)CSLive/エア ロバイク	13:00	13:00(40分)CSLive/ファイ アタック		13:00(40分)ヒップホップ・松 原	13:00(40分)CSLive/エア サイクル			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	13:30	
14:00		14:00(30分)CSLive/エア サイクル	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(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(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	19:10(40分)CSLive/Lati ati	19:15(30分)CSLive/ピラ ティス	19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・ 鈴木	19:10(40分)CSLive/エア サイクル	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)ファイアアタック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	20:30(15分)ジムスモ/お 腹引き締め		20:30				20:40(15分)ジムスモ/お 腹引き締め			20:30							20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラ ダ	20:50(30分)シェイパンプ ・中野			21:00			20:50(30分)CSLive/リ ズムCAMP			21:00							21:00
21:30					21:30							21:30						21:30