

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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 >

	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
09:45(10分)みんなで体操・指 操			09:45(10分)みんなで体操・指 操					09:45(10分)みんなで体操・中村									
10:00	10:00(40分)ダンスWAVE・ 鈴木		10:00(40分)シンブルエアロ・ 岩谷		10:00			10:00(40分)ファンクショナルコンディ ションアップ 藤田		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)コンベネーション 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/ファイト 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)シンワ リズムCAMP
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(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド[定員]	12:00			12:00(30分)シェイプバンプ・ 菊地[定員]		12:00(40分)ラテンファン・永 山		12:00	11:55(30分)CSLi ve/リズムCAMP				12:00
12:30					12:30					12:30(15分)ジムスモ/二の腕&肩引き 締め・菅沼		12:30	12:30(40分)ZUM BA(R)・鈴木		12:40(40分)CSLive/はじめて 太極拳	12:30(30分)シェイプバンプ・ 中野	12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・ 久保[定員]		13:00(40分)ZUM BA(R)・鈴木[定 員]	13:00(40分)ZUMBA/エアサイクルフ ットネス/パワーライド[定員]	13:00			13:00(15分)ジムスモ/二の腕&肩引き 締め・菅沼		13:00(40分)ヒップホップ・松 原	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド[定員]	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/ヨガ	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド[定員]	13:30
14:00		14:00(30分)CSLive/エアサイ クルフ ットネス/パワ ーライド[定員]	14:00(40分)CSLive/ピラティ ス		14:00			14:00(40分)CSLive/スー 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)Down-Up Co re・菅沼		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(幼 児)・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(60分)キッズ ダンススクール(幼 児)・瀬川[スク ール]	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(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/ZenYo ga[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/エアサ イクルフ ットネス/パワ ーライド[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati ati	19:15(30分)CSLive/ビューティ フィ ットネス/パワ ーライド[定員]	19:00			19:10(40分)ZUM BA(R)・鈴木	19:10(40分)CSLive/エア サイクルフ ットネス/リズ ムライド[定員]	19:10(40分)CSLive/エア サイクルフ ットネス/パ ワーライド[定員]	19:10(40分)CSLive/エア サイクルフ ットネス/パ ワーライド[定員]	19:00	18:50(30分)X-CORE FIG HTING・田村			19:00	
19:30					19:30			19:40(10分)ジムスモ/二の腕 引き締め・神山(予約)				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 TR AINING[定員]	20:00			20:00(40分)ファイトアタックB EAT・藤田	20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)ZUMBA(R)・菅 沼	20:00(40分)CSLive/ヨガ[定 員]	20:00					20:00
20:30	20:30(15分)ジムスモ/肩引き締め・ 神山(予約)		20:30(15分)ジムスモ/お腹引き締め・ 神山(予約)		20:30					20:40(15分)ジムスモ/二の腕&肩引き 締め・神山(予約)		20:30					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラダ チートクス[定員]		20:50(30分)シェイプバンプ・ 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
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日