

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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	
10:00	09:45(10分)みんなで体操・指操		09:45(10分)みんなで体操・指操		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(40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(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)コンベクションエアロ・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						11:50(30分)CSLive/リズムCAMP	11:30	11:55(30分)CSLive/リズムCAMP		11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤	11:30(40分)シェイプバンプ・中野	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(40分)CSLive/エアロバイク・鈴木	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						12:00
12:30					12:30				12:30(15分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め・菅沼		12:30	12:30(40分)ZUMBA(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)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	13:00	13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]				13:00
13:30					13:30							13:30					13:30
14:00		14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/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/スミース&ヒーリング	14:00(75分)社交ダンススクール[スクール]	14:00(30分)Down-Up Core・菅沼		14:00		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)・玉川[スクール]	14:30(40分)CSLive/ピラティス	14:30
15:00					15:00							15:00				15:00(30分)ZUMBA(R)・鈴木	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						17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(30分)Fit Fun・田村	17:50(40分)CSLive/ZenYoga[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/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	19:10(40分)CSLive/Latiati	19:15(30分)CSLive/ビューティファリエクト/ウエストライン	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/ヒップホップ入門・瀬川		19:00	18:50(30分)X-CORE FIGHTING・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 FIGHTING	20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・藤田	20:00(40分)ヨガ	20:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木	20:00(40分)CSLive/ヨガ[定員]		20:00						20:00
20:30	20:30(15分)ジムスモ/背中引き締め・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&胸引き締め・神山(予約)		20:30					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/カラダチートンクス[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