

セントラルフィットネスクラブ八戸 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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	
08:00					08:00							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
09:00	08:45(60分)キッズ体育スク ール・荒間[スクール]				09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・荒間[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)・ 佐藤[スクール]		09:00
09:30					09:30							09:30					09:30
10:00	10:00(40分)ダンスWAVE・ 鈴木		09:45(10分)みんなで体操・飯橋		10:00			09:45(10分)みんなで体操・飯橋		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)・荒間[スク ール]		10:00
10:30			10:00(40分)シンプルエアロ・ 岩谷		10:30			10:00(30分)ファンクショナルコンディ ショニング・藤田				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
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・青 山		12:00			12:00(30分)シェイプハンプ・ 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&胸引き 締め・菅沼		12:30	12:35(40分)ZUM BA(R)・鈴木		12:40(40分)CSLive/はじ めて太極拳	12:30(30分)シェイプハンプP OWER・中野	12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・ 飯橋(予約) ・佐藤(予約)	13:00(40分)ZUM BA(R)・菅沼[定 員]			13:00			13:00(60分)キッズ 体育スクール・菊 地[スクール]	13:00(40分)CSLive/ファイ アタックBEAT	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・児童)・荒間[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/リズムライド[定員]	14:00(40分)CSLive/ピラティ ス		14:00				14:00(75分)社交ダンススク ール[スクール]	14:00(40分)Pilates Shape ・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)・荒間[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/Pilates Shape	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)・菊地[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)・荒間[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)・荒間[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)・荒間[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・荒間[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)・荒間[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・荒間[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・荒間[スクール]				17:30					17:30
18:00					18:00							18:00	17:50(30分)Fit Fun・田村		17:50(40分)CSLive/HOTヨ ガ[定員]		18:00
18:30					18:30							18:30	18:30(30分)X-CORE FIG HTING・田村				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 n		19:00	19:10(40分)ZUM BA(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	19:15(30分)CSLive/リズム CAMP	19:00					19:00
19:30				19:15(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING	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)シェイプハンプ・ 菊地	20:00(40分)CSLive/ピラティ ス	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)・菅 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/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
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