セントラルフィットネスクラブ八戸 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、30日(月)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	
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・荒岡[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）・荒岡[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			09:45(10分)みんなで体操・板橋		09:30			09:45(10分)みんなで体操・佐藤		09:45(10分)みんなで体操・板橋		09:30					09:30
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			10:00(30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	10:15(40分)ヨガ・吉田		10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）・荒岡[スクール]		10:00
10:30					10:30							10:30		10:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）・菊地[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/ファイトアタックBEAT				11:00
11:30		11:50(30分)ボッチャ			11:30						11:50(30分)ボッチャ	11:30			11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤	11:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め・荒岡[予約]	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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防体操	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)CSLive/リズムCAMP	12:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・菊地[予約]			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)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POWER・中野		12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・北向	13:00(15分)ジムスモ/お腹引き締め・荒岡[予約]	13:00(40分)ZUMBA（R）・菅沼[定員]	13:00(15分)ジムスモ/腰＆お尻引き締め・菊地[予約]	13:00	13:00(15分)ジムスモ/背中引き締め・荒岡[予約]	13:00(60分)キッズ体育スクール・菊地[スクール]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:00(40分)ヒップホップ・松原	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	13:00		13:00(15分)ジムスモ/腰＆お尻引き締め・中野[予約]			13:00
13:30					13:30							13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・荒岡[スクール]		13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	13:30
14:00		14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/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）・荒岡[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			15:15(15分)ジムスモ/腰＆お尻引き締め・中野[予約]		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）・荒岡[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）・荒岡[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）・荒岡[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・荒岡[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）・菊地[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・荒岡[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・荒岡[スクール]				17:30	17:50(30分)Fit Fun・田村	17:50(40分)CSLive/HOTヨガ[定員]			17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30	18:30(30分)X－CORE FIGHTING・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 Lati	19:15(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	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	19:15(30分)CSLive/リズムCAMP	19:00					19:00
19:30					19:30			19:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・菊池				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)シェイプバンプ・菊地	20:00(40分)CSLive/ピラティス	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）・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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/21 11:18:07