

セントラルフィットネスクラブ弘前 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
21日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		09:00
09:30								09:30
10:00	10:10(40分)ラテンファン・八木橋	10:20(40分)CSLive/ヨガ・【REC】		10:30(40分)コンビネーションステップ・花岡	10:30(40分)ストレッチ・会津	10:40(40分)ヨガ・花岡(奇数週)	10:40(40分)コンビネーションエアロ・花岡(偶数週)	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・【LIVE】	11:15(40分)コンビネーションエアロ・阿保		11:30(40分)CSLive/フィールピラティス・【REC】	11:30(40分)シンプルエアロ・松野	11:35(40分)ZUMBA(R)・池田	11:20(40分)オリジナルエアロ・花岡(第2週)	11:00
11:30	11:55(40分)ファイトアタックBEAT40・山田	12:10(40分)フリースタイルダンス・浅井					11:20(40分)コンビネーションエアロ・阿保(第3週)	11:30
12:00								12:00
12:30	12:50(30分)CSLive/エアロサーキット・【REC】			12:30(40分)シンプルエアロ・会津	12:30(40分)シェイプパンプ・佐々木(誠)	12:30(40分)シンプルスラップ・森田(奇数週)	12:30(40分)ファンクシタ・高木(奇数週)/ホットヨガ・長塚(偶数週)	12:30
13:00		13:20(40分)CSLive/ヨガ・【REC】		13:30(40分)CSLive/ヨガ・【LIVE】	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・【LIVE】		13:20(40分)シェイプパンプ・佐々木	13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ス무ース&ヒーリング・【REC】							13:30
14:00								14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・【LIVE】				14:30
15:00								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	15:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]							16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]						17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・松野(奇数週)	19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠)		19:00(40分)CSLive/Lati・Lati・【LIVE】	19:05(40分)フリースタイルダンス・山田	18:50(40分)ラテンファン・八木橋		19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・【LIVE】	20:00(40分)ZUMBA(R)・阿保		20:10(40分)シェイプパンプ・佐々木	20:00(40分)ヨガ・東海			20:00
20:30								20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/HOTヨガ・【REC】	20:55(40分)CSLive/カラダデトックス・【REC】		21:00(30分)*クラブ限定/HOT筋膜ほぐし・小池	20:55(30分)CSLive/フィールピラティス・【REC】			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日