セントラルフィットネスクラブ弘前 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

13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

くスタジオ > ースタジオー

| 100 18.00(9)7972777 10.00(4)9357-8月 10 | 曜日 | タンオ > ースタン 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |
|---|-------|---|---|------------------|---|--|---|--|-------|
| 10.00 15 | 09:00 | | | | | | 09:00(60分)キッズ体育ス クール「スクール〕 | | 09:00 |
| 10.00 | | | | | | | | | |
| 1.00 | 09:30 | | | | | | _ | | 09:30 |
| 1.500 | 10.00 | 10:10(40分)ラテンファン・ | [| | | | | | 10:00 |
| 13.00 13 | 10.00 | 八木橋 | 10:20(40分)ヨガ・長内 | | | | | | 10.00 |
| 1130 | 10:30 | | | | 10:30(40分)コンビネーシ | 10:30(40分)ストレッチ・会 | 10:40(40分)ヨガ・花岡 | | 10:30 |
| 13-00 | | | | | ョンステップ・花岡 | 津 | | | |
| 13.00 | 11:00 | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・【LIVE】 | | | | | 1 | | 11:00 |
| 13.00 1.00 | | | 11:15(40分)コンビネーションエアロ・阿保 | | | | | 11:20(40分)オリ 11:20(40分)コン ジナルエアロ・ビネーションエ 共界(第2週) | |
| 13:00 13 | 11:30 | | | | 11:30(40分)CSLive/ピラ - ティス・【REC】 | 11:30(40分)シンプルエア ロ・松野 | 11:40(40分)コンビネーションエアロ·花岡 | 週) | 11:30 |
| 13-30 | 10.00 | 11:55(40分)ファイトアタッ クBEAT40・山田 | | | | | - | | 10.00 |
| 13-30 13-30 (1997) 13-30 (19 | 12:00 | | 12·15(40分)フリースタイ | | | | | 12·20(40分)HOTヨガ・下 | 12:00 |
| 13.00 13 | 12:30 | | ルダンス・浅井 | | 12:30(40分)コンビネーシ | 12:35(40分)ZUMBA(R) | 12:40(40分)シン 12:40(40分)シン | | 12:30 |
| 13.00 13 | | 12:50(40分)CSLive/パワ | | | ョンエアロ・会津 | ・池田 | フルステップ・フルエアロ・会 会津(奇数週) 津(偶数週) | | |
| 13-30 | 13:00 | ーヨガ・【REC】 | | | | | | | 13:00 |
| 13-30 13 | | | 13:15(40分)シェイプパンプ,佐々木(誠) | | | | | | 1 |
| 14:00 14:30 15:3 | 13:30 | 13:30(30分)CSLive/HO Tヨガ・【REC】 | > KT ()I(lbw) | | | 13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・【LIVE】 | ′ | | 13:30 |
| 14:30 15:00 15 | | | | | | | | | |
| 15:00 15:30(0の分)キッズ運動館 15:30(120分)キッズダンス 15:30(180分)キッズ体育 15:30(180分)キッズ体育 15:30(180分)キッズ体育 スクール(スクール) ス | 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 15:30(0の分)キッズ運動館 15:30(120分)キッズダンス 15:30(180分)キッズ体育 15:30(180分)キッズ体育 15:30(180分)キッズ体育 スクール(スクール) ス | 14.20 | | | | 14:30(30分)CSLive/リズムCAM | | ļ | | 14.20 |
| 15:30 | 14.50 | | | | P·[LIVE] | l | | | 14:30 |
| 16:00 16:30 16:30(120分)キッズ体育 スクール(スクール) 17:30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)コンピネーションエアロ・同様 18:50(40分)フリースタイプ・人木橋 19:50(00分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 20:00(40分)コンピネーションエアロ・同様 7.30(40分)フリースタイプ・人木橋 7.30(40分)フリースタイプ・原様 7.30(40分)フリースタイプ・原体 7.30(40分)フリースタイプ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア | 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 16:30 16:30(120分)キッズ体育 スクール(スクール) 17:30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)コンピネーションエアロ・同様 18:50(40分)フリースタイプ・人木橋 19:50(00分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 20:00(40分)コンピネーションエアロ・同様 7.30(40分)フリースタイプ・人木橋 7.30(40分)フリースタイプ・原様 7.30(40分)フリースタイプ・原体 7.30(40分)フリースタイプ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア | | | | | | | | | - |
| 16:00 16:30 16:30(120分)キッズ体育 スクール(スクール) 17:30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)キッズ運動能 7.30(00分)コンピネーションエアロ・同様 18:50(40分)フリースタイプ・人木橋 19:50(00分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(能) 20:00(40分)コンピネーションエアロ・同様 7.30(40分)フリースタイプ・人木橋 7.30(40分)フリースタイプ・原様 7.30(40分)フリースタイプ・原体 7.30(40分)フリースタイプ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア | 15:30 | 15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(効果) | 15:30(120分)キッズダンス | 15:30(180分)キッズ体育 | 15:30(180分)キッズ体育 | 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 | 1 | 15:30 |
| 17:30 | | [スクール] | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | | | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | | |
| 17:00 | 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 17:00 17:30 17:30(60分)キッズ運動能 | 10.00 | 16:20(120公)ナップ仕会 | | | | | | ļ | 10.00 |
| 17:30 17:30(80分)キッズ運動能 | 10:30 | スクール[スクール] | | | | | | | 16:30 |
| 17:30 17:30(80分)キッズ運動能 | 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 [スクール] [ス | 17:30 | | 17:30(60分)キッズ運動能 | 1 | | | 1 | | 17:30 |
| 18:30 18:30 18:50(40分)コンピネーシ 18:50(40分)コンピネーシ 18:50(40分)コンピネーシ 18:50(40分)コンピネーシ 19:15(30分)ファイトアタッ | | | スカール [スクール] | | | | 1 | | |
| 19:00 19:30 19:30(40分)コンピネーションエアロ・阿保 19:10(40分)コンピネーションエアロ・阿保 19:10(40分)コンピネーションエアロ・アロ・アロ・アロ | 18:00 | | | | | | 1 | | 18:00 |
| 19:00 19:0(40分)コンピネーションエアロ・阿保 19:10(40分)コリースタイ 19:10(40分)コンピネーションエアロ・阿保 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠) 20:00(40分)CSLive/シェイブ/ンプ・[VET] 20:00(40分)CSLive/シェイブ/ンプ・[VET] 20:055(30分)CSLive/HO コガ・[REC] 20:55(30分)CSLive/カラダデトックス・【REC】 20:55(30分)CSLive/フィールピラブ・スス・【REC】 2 | 40.00 | | | | | | | | 10.00 |
| 19:00 19:00 19:05(40分)コンピネーションエアロ・阿保 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠) 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠) 20:00(40分)CSLive/シェイブパン プ・(LIVE) 20:00(40分)CSLive/シェイブパン ファイトアタックPOWER・(REC) 20:00(40分)CSLive/カラ ファイトアタックPOWER・(REC) 20:55(30分)CSLive/フィールピラ オイス・(REC) 20:55(30分)CSLive | 18:30 | | | ļ | | | 18:50(40分)ラテンファン・・ | | 18:30 |
| 19:30 19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠) 20:00(40分)CSLive/シェイブパン 20:00(40分)ESLive/シェイブパン 20:00(40分)ESLive/シェイブパン 20:00(40分)ESLive/シェイブパン 20:00(40分)目ガ・東海 アウWER・【REC】 20:55(30分)CSLive/カラ オン・【REC】 20:55(30分)CSLive/カラ オン・【REC】 20:55(30分)CSLive/カラ イス・【REC】 20:55(30分)CSLive/フィールビラ イス・【REC】 イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 19:00 | 19:00(40分)シンブルエ アロ・松野(奇数調) コンエアロ・北野 (産 味 | <u></u> | | 19:10(40分)コンビネーシ | 19:05(40分)フリースタイ | | ł | 19:00 |
| 19:30 20:00(40分)CSLive/シェイブ/シ 20:00(40分)ZUMBA(R) 20:10(30分)CSLive/シェイブ/シ 20:00(40分)ヨガ・東海 7POWER・[REC] 20:55(30分)CSLive/カラ 20:55(30分)CSLive/カラ イス・[REC] グデトックス・[REC] 20:55(30分)ジムスモ/か かたん筋膜ほぐし・森 7マス・[REC] 7マス・「REC] 21:30 21:30 | | 適) | | | ョンエアロ・阿保 | ルダンス・山田 | | l | |
| 20:30 20:55(30分)CSLive/HO 20:55(40分)CSLive/カラ 20:55(30分)ジムスモ/か 20:55(30分)\widetildeムス モ/か 20:55(30分)\widetildeムス モ/か 20:55(30分)\widetildeムス モ/か 20:55(30分)\widetildeムス モ/か 20:55(30分)\widetildeムス - 20:55(30分)\widetildeムス - 20:55(30分)\widetildeムス - 20:55(30分)\widetildeムス - 20:55(30分)\widetildeムス - 20:55(| 19:30 | | クPRO・佐々木(誠) | | 1 | | | 4 | 19:30 |
| 20:30 20:55(30分)CSLive/HO 20:55(40分)CSLive/カラ 20:55(30分)ジムスモ/か 20:55(30分)でSLive/フィールビラ フィン・「REC」 フィールビラ フィン・「REC」 フィールビラ フィール | | | | | | | | | |
| 20:30 20:55(30分)CSLive/HO 20:55(40分)CSLive/カラ 20:55(30分)ジムスモ/か 27:00 27: | 20:00 | 20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・【LIVE】 | | | 20:10(30分)CSLive/シェイプパン プPOWER・【REC】 | 20:00(40分)ヨガ・東海 | | | 20:00 |
| 20.55(30分)CSLive/HO 20.55(40分)CSLive/カラ 20.55(30分)ジムスモ/か 20.55(30分)ジムスーローローローローローローローローローローローローローローローローローローロ | | | | | | | | | |
| Tan · [REC] タテトックス · [REC] | 20:30 | 00.55(00.()) 2.51 : | 00.55(40()) 2.51 : : | | 00 55(00 () \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ | 20.55(20(2))001 111 (7 : 1110 | <u> </u> | | 20:30 |
| 21:30 | 21:00 | 20:55(30分)CSLive/HO Tヨガ・【REC】 | 20:55(40分)CSLive/カラ ダデトックス・【REC】 | ļ | 20:55(30分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・森 | ティス・【REC】 | ļ | | 21-00 |
| | 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| | 21:30 | | | ! | | | | | 21:30 |
| | | | | | | | | <u></u> | |
| | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | B | 曜日 |