

セントラルフィットネスクラブ弘前 – 2025年12月 –

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、30日(火)、31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＞ – 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)ヨガ・長内		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		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/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	11:20(40分)オリジナルエアロ・花岡(第2週)	11:00
11:30							11:20(40分)コンビネーションエアロ・阿保(第3週)	11:30
12:00	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・佐々木							12:00
12:30		12:15(40分)シェイプパンプ・鈴木		12:30(40分)コンビネーションエアロ・会津	12:35(40分)ZUMBA(R)・池田	12:40(40分)シンプルステップ・会津(奇数週)	12:20(40分)HOTヨガ・下山	12:30
13:00	12:50(40分)CSLive/パワーヨガ・[REC]							13:00
13:30		13:15(30分)フィールピラティス・鈴木		13:30(40分)CSLive/ヨガ・[LIVE]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・[LIVE]	13:30(30分)ファイトアタックBEAT・浅井(奇数週)	13:20(40分)シェイプパンプ・佐々木	13:30
14:00	13:50(30分)CSLive/HOTヨガ・[REC]							14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・[LIVE]		13:30(30分)フリースタイルダンス・浅井(偶数週)		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						18:50(40分)ラテンファン・八木橋		18:30
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・会津(奇数週)	19:00(40分)コンビネーションエアロ・松野(偶数週)		19:10(40分)コンビネーションエアロ・阿保	19:05(40分)フリースタイルダンス・山田		19:00	
19:30		19:15(30分)ファイトアタックPRO・佐々木(誠)						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・鈴木	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)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・小池	20:55(30分)CSLive/フィールピラティス・[REC]		21:00
21:30								21:30