

セントラルフィットネスクラブ弘前 – 2026年02月 –

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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)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)シンブルエアロ・松野	11:40(40分)コンビネーションエアロ・花岡	11:00
11:30								11:30
12:00	11:55(40分)ファイトアッタック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	12:35(40分)シンブルステップ・会津(奇数回)	12:30
13:00	12:50(30分)CSLive/HOTヨガ【REC】						12:35(40分)シンブルエアロ・会津(偶数回)	13:00
13:30	13:40(40分)CSLive/ハーフヨガ【REC】	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/ファイトアッタックBEAT【LIVE】	13:30(30分)フリースタイルダンス・浅井	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)シンブルエアロ・山田(奇数回)	19:00(40分)コンビネーションエアロ・鈴木(偶数回)	19:00(40分)CSLive/ヨガ【REC】		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	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・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(30分)X-CORE TRAINING【REC】				20:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング【REC】		21:00
21:30								21:30