

セントラルフィットネスクラブ弘前 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、20日(金)、25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)コンピ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)コンピネーションエアロ・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)コンピネーションエアロ・花岡	11:20(40分)オリジナルエアロ・花岡(第2週)	11:20(40分)コンピネーションエアロ・阿保(第3週)	11:00
11:30	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・佐々木							11:30	
12:00		12:15(40分)シェイブパンツ・鈴木						12:00	
12:30	12:50(30分)CSLive/HOTヨガ-[REC]			12:30(40分)コンピネーションエアロ・会津	12:35(40分)ZUMBA(R)・池田	12:35(40分)シンプルエアロ・会津(偶数週)	12:35(40分)シンプルエアロ・会津(偶数週)	12:20(40分)HOTヨガ・下山	12:30
13:00		13:15(30分)フィールピラティス・鈴木						13:00	
13:30	13:40(40分)CSLive/パワ Yoga-[REC]			13:30(40分)CSLive/ヨガ-[LIVE]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT-[LIVE]	13:30(30分)フリースタイルダンス・浅井	13:20(40分)シェイブパンツ・佐々木	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)CSLive/ヨガ-[REC]			19:10(40分)コンピネーションエアロ・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)シェイブパンツ・森	20:00(40分)ZUMBA(R)・阿保		20:10(40分)シェイブパンツ・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	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	