セントラルフィットネスクラブ弘前 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、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 ＞ ースタジオー

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						10:00
10:30				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		10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・【LIVE】						11:20(40分)オリジナルエアロ・花岡(第2週) / 11:20(40分)コンビネーションエアロ・阿保(第3週)	11:00
11:30		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		11:30
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	12:35(40分)シンプルステップ・会津(奇数週) / 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	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)フリースタイルダンス・浅井	13:20(40分)シェイプパンプ・佐々木	13:30
14:00	13:45(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・【REC】							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				18:50(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足底バランス改善・【REC】		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・松野(奇数週) / 19:00(40分)コンビネーションエアロ・松野(偶数週)	19:00(40分)CSLive/ヨガ・【REC】		19:20(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・浅井			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ・森	20:00(40分)ZUMBA(R)・阿保		20:20(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(40分)CSLive/ピラティス・【REC】	20:55(30分)X-CORE TRAINING・【REC】			20:55(40分)Pilates Shape・【REC】			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/11/02 11:08:40