

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日			
	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM	HMS	BMS	JM		HMS	BMS	JM
08:00							08:00																		08:00
08:30				08:15分 ゆめなで体操 08:30分 シンプル ステップ・須藤[予約]			08:30																		08:30
10:00				10:20分 コンビネ ションエアロ・七瀬[予 約]			10:00																		10:00
10:30				10:30分 ジムスモ/やい れストレッチ・長瀬			10:30																		10:30
11:00				11:00分 ジムスモ/やい れストレッチ・長瀬			11:00																		11:00
11:30				11:30分 3日ヨガ・坂 本[予約]			11:30																		11:30
12:00				12:00分 C.S.Live/エア ロフィットネス リズムラ イフ・REC[予約]			12:00																		12:00
12:30				12:35分 シェイプバ ップ40・西山[予約]			12:30																		12:30
13:00				13:00分 コンビネ ションエアロ・尾崎[予 約]			13:00																		13:00
13:30				13:35分 ゴンズWA VE・定業[予約]			13:30																		13:30
14:00				14:00分 シンプル ステップ・滝崎[予約]			14:00																		14:00
14:30				14:30分 サークル トレーニング・西山[予 約]			14:30																		14:30
15:00				15:15分 3日ヨガ サポート・[予約]			15:00																		15:00
15:30	15:30分 キッズ スクール・[スクー ル]			15:30分 3日ヨガ サポート・[予約]			15:30																		15:30
16:00				16:15分 3日ヨガ サポート・[予約]			16:00																		16:00
16:30	16:30分 キッズ スクール・[スクー ル]			16:30分 キッズ スクール・[スクー ル]			16:30																		16:30
17:00				17:15分 3日ヨガ サポート・[予約]			17:00																		17:00
17:30	17:30分 キッズ スクール・[スクー ル]			17:30分 キッズ スクール・[スクー ル]			17:30																		17:30
18:00				18:15分 3日ヨガ サポート・[予約]			18:00																		18:00
18:30				18:45分 3日ヨガ サポート・[予約]			18:30																		18:30
19:00				19:05分 3日ヨガ サポート・[予約]			19:00																		19:00
19:30				19:35分 3日ヨガ サポート・[予約]			19:30																		19:30
20:00				20:00分 HOTヨガ 出口[予約]			20:00																		20:00
20:30				20:30分 ジムスモ/やい れストレッチ・長瀬			20:30																		20:30
21:00				20:55分 UMBAR ・春日[予約]			21:00																		21:00
21:30							21:30																		21:30