

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

	月			火				水			木			金				土			日			
	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム		HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム		HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	
08:00							08:00									08:00						08:00		
08:30	09:30(30分)Fit Fun 野沢[予約]			09:15(15分)みんなで健康ー	09:15(15分)みんなで健康ー	09:30(30分)ジムスモ/中森・ エアロサイズ・西山	08:30	09:30(30分)ピュアトップ ボクシング/スムース&ヒールダン ス[予約]	09:30(40分)ヨガ・須藤 [予約]	09:40(20分)ICSLive/中森 1 前衛後衛ダンス+REC[予 約]	09:15(15分)みんなで健康ー定 東	09:30(30分)シンプルエア ロ・枝川[予約]	09:30(30分)ICSLive/エア リアルフィットネス/リスムイ ノREC[予約]	09:30(30分)ジムスモ/みんな で楽しむ健康	08:30	09:20(40分)HOTヨガ 松沼[予約]	09:15(60分)キッズダン ススクール(児童)ー [スクール]		09:10(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・近藤 [セッション]		08:30			
				10:00	10:05(40分)ICSLive/ リアルフィットネス+R EC[予約]	10:10(30分)ダンスWA VE・定東[予約]	10:00		10:10(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:20(40分)ICSLive/ スムース&ヒールダン ス+REC[予約]	10:00	10:20(40分)ZUMBA (R)・坂本[予約]	10:30(60分)有料セッ ション/ピラティス・枝 川[セッション]	10:20(40分)オリジナ ルエアロ・七海[予約]	10:00									
10:30			10:40(5分)ジムスモ/みんな で楽しむ健康	10:30			10:30				10:55(40分)ヨガ・与 倉[予約]	10:45(5分)ピラティス ・須藤[予約]	10:55(40分)シンプルエア ロ・枝川[予約]	11:00(30分)からだ元 氣・定東[予約]	11:10(60分)有料セッ ション/ピラティス・枝 川[セッション]	11:00(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]		11:10(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]		11:00				
11:00				11:00(40分)ICSLive/エア リアルフィットネス+R EC[予約]	11:00	11:05(40分)コンピネー ションエアロ・七海[予 約]	11:00				11:00(30分)からだ元 氣・定東[予約]	11:00(30分)シンプル エアロ・枝川[予約]	11:00(30分)ICSLive/ リアルフィットネス+R EC[予約]	11:00(30分)ジムスモ/みんな で楽しむ健康	11:00	11:20(40分)カラダデ トックス・松沼[予約]		11:20(40分)カラダデ トックス・松沼[予約]		11:10				
11:30				11:30(40分)ヨガ・板垣 [予約]	11:30		11:30				11:30(40分)シェイプハ ンプ・西山[予約]	11:40(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	11:40(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	11:40(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	11:30						11:30			
12:00					12:00	12:10(40分)リフレク サイズ・与倉[予約]	12:00	12:10(40分)リフレク サイズ・与倉[予約]			12:10(40分)ダンスダン ス・佐藤希[予約]	12:20(40分)ダンスダン ス・佐藤希[予約]	12:20(40分)ダンスダン ス・佐藤希[予約]	12:20(40分)ダンスダン ス・佐藤希[予約]	12:00	12:10(40分)ピラティス ・八十川[予約]	12:10(40分)ICSLive/ エアリアルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]	12:00(30分)ICSLive/中 森 前衛後衛ダンス+REC[予 約]		12:00				
12:30				12:40(40分)シェイプハ ンプ・西山[予約]	12:30		12:30				12:50(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	12:50(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	12:50(40分)フィットア タックBEAT・田村[予 約]	12:30						12:30				
13:00					13:00	13:10(40分)シンプ ルステップ・庵崎[予約]	13:00				13:30(40分)HOTヨガ・ 須藤[予約]	13:40(40分)フィットア タックBEAT・LIVE [注 意]	13:40(40分)フィットア タックBEAT・LIVE [注 意]	13:00	13:00(40分)ICSLive/L eft+REC[予約]	13:00(40分)エアサイク ル/中森・リスムイ・中 森[予約]		13:00(40分)エアサイク ル/中森・リスムイ・中 森[予約]		13:00				
13:30				13:35(30分)ダンスWA VE・定東[予約]	13:30		13:30				13:50(40分)HOTヨガ・ 須藤[予約]	14:00(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・出 口[セッション]	14:00(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・出 口[セッション]	13:30	13:50(40分)ボクティ モ/トレーニング・西 山[予約]	14:00(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・出 口[セッション]	14:20(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・出 口[セッション]	14:30(30分)エアサイク ル/中森・リスムイ・中 森[予約]		13:30				
14:00					14:00	14:05(40分)コンピ ネーションエアロ・尾 崎[予約]	14:00	14:05(40分)コンピ ネーションエアロ・尾 崎[予約]			14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:00	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:00				
14:30				14:30(30分)サーキ ットトレーニング・西 山[予約]	14:30		14:30				14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:40(40分)ZUMBA (R)・八十川[予約]	14:30	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:40(40分)フィットア タックBEAT・山本[予 約]	14:30				
15:00					15:00		15:00				15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:00							15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ ダンススクールー[スク ール]				15:30		15:30				15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30(60分)キッズパ ラドゥエスクールー[スク ール]	15:30				
16:00					16:00		16:00				16:30(45分)キッズセ ットダンススクールー [スクール]	16:30(45分)キッズセ ットダンススクールー [スクール]	16:30(45分)キッズセ ットダンススクールー [スクール]	16:00							16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ ダンススクールー[スク ール]																							