

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

23日(火)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 >

曜日	月			曜日	火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			曜日	日			曜日	
	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		
09:00				09:15(30分) めんで体操 - ー				09:00	09:15(30分) めんで体操 - ー			09:10(30分) めんで体操 - ー	09:15(30分) めんで体操 - ー			09:00	09:10(30分) めんで体操 - ー			09:00				09:00				09:00	
09:30				09:30(30分) Fit Fun ー	09:30(30分) ジムスモ・かんたんストレッチ - 定業			09:30	09:30(30分) ジムスモ・かんたんストレッチ - 定業			09:30(30分) ジムスモ・かんたんストレッチ - 定業	09:30(30分) ジムスモ・かんたんストレッチ - 定業			09:30	09:30(30分) ジムスモ・かんたんストレッチ - 定業			09:30				09:30				09:30	
10:00				10:05(40分) CS Live / エアサイクルフィットネス / パワー・ライド・R E C (予約)				10:00	10:10(30分) ダンス W A V E - 定業 (予約)			10:10(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	10:20(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			10:00	10:10(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			10:00				10:00				10:00	
10:30				10:20(40分) コンビネーション エアロ・七海 (予約)				10:30	10:20(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			10:20(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	10:30(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			10:30	10:20(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			10:30				10:30				10:30	
11:00				11:00(40分) CS Live / エアサイクルフィットネス / パワー・ライド・R E C (予約)				11:00	11:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			11:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	11:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			11:00	11:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			11:00				11:00				11:00	
11:30				11:30(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)				11:30	11:30(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			11:30(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	11:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			11:30	11:30(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			11:30				11:30				11:30	
12:00				12:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)				12:00	12:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			12:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	12:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			12:00	12:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			12:00				12:00				12:00	
12:30				12:40(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)				12:30	12:40(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			12:40(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	12:50(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			12:30	12:40(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			12:30				12:30				12:30	
13:00				13:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)				13:00	13:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			13:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)	13:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			13:00	13:00(40分) シンブル エアロ・枝川 (予約)			13:00				13:00				13:00	
13:30				13:35(30分) ダンス W A V E - 定業 (予約)				13:30	13:35(30分) ダンス W A V E - 定業 (予約)			13:35(30分) ダンス W A V E - 定業 (予約)	13:45(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			13:30	13:35(30分) ダンス W A V E - 定業 (予約)			13:30				13:30				13:30	
14:00				14:05(40分) コンビネーション エアロ・七海 (予約)				14:00	14:05(40分) コンビネーション エアロ・七海 (予約)			14:05(40分) コンビネーション エアロ・七海 (予約)	14:15(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			14:00	14:05(40分) コンビネーション エアロ・七海 (予約)			14:00				14:00				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(30分) サーキット トレーニング - 西山 (予約)			14:30(30分) サーキット トレーニング - 西山 (予約)	14:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			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				14:30	
15:00				15:15(60分) 有料セッション / ホットヨガ・近藤 (セッション) (予約)				15:00	15:15(60分) 有料セッション / ホットヨガ・近藤 (セッション) (予約)			15:15(60分) 有料セッション / ホットヨガ・近藤 (セッション) (予約)	15:25(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			15:00	15:15(60分) 有料セッション / ホットヨガ・近藤 (セッション) (予約)			15:00				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(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			15:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	15:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			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	
16:00				16:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				16:00	16:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			16:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	16:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			16:00	16:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			16:00				16:00				16:00	
16:30				16:30(45分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)				16:30	16:30(45分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)			16:30(45分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)	16:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			16:30	16:30(45分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)			16:30				16:30				16:30	
17:00				17:20(60分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)				17:00	17:20(60分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)			17:20(60分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)	17:30(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			17:00	17:20(60分) キッズヒップホップスクール - ー (スクール)			17:00				17:00				17:00	
17:30				17:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				17:30	17:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			17:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	17:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			17:30	17:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			17:30				17:30				17:30	
18:00				18:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				18:00	18:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			18:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	18:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			18:00	18:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			18:00				18:00				18:00	
18:30				18:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				18:30	18:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			18:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	18:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			18:30	18:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			18:30				18:30				18:30	
19:00				19:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				19:00	19:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			19:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	19:10(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			19:00	19:00(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			19:00				19:00				19:00	
19:30				19:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)				19:30	19:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			19:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)	19:40(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			19:30	19:30(60分) キッズダンススクール - ー (スクール)			19:30				19:30				19:30	
20:00				20:05(40分) ヨガ・春日 (予約)				20:00	20:05(40分) ヨガ・春日 (予約)			20:05(40分) ヨガ・春日 (予約)	20:15(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			20:00	20:05(40分) ヨガ・春日 (予約)			20:00				20:00				20:00	
20:30				20:35(40分) ヨガ・春日 (予約)				20:30	20:35(40分) ヨガ・春日 (予約)			20:35(40分) ヨガ・春日 (予約)	20:45(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			20:30	20:35(40分) ヨガ・春日 (予約)			20:30				20:30				20:30	
21:00				21:05(40分) ヨガ・春日 (予約)				21:00	21:05(40分) ヨガ・春日 (予約)			21:05(40分) ヨガ・春日 (予約)	21:15(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			21:00	21:05(40分) ヨガ・春日 (予約)			21:00				21:00				21:00	
21:30				21:15(40分) ヨガ・春日 (予約)				21:30	21:15(40分) ヨガ・春日 (予約)			21:15(40分) ヨガ・春日 (予約)	21:25(30分) バランス ホール・須藤 (予約)			21:30	21:15(40分) ヨガ・春日 (予約)			21:30				21:30				21:30	
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	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム
曜日	月			曜日	火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			曜日	日			曜日	