セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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。

< スタジオ >

	Я			火		曜日		水			*			•		曜日		±			B	
HMS	BMS	27	HMS	BMS	27		HMS	BMS	ĐΔ	HMS	BMS	276	HM8 09:10(5分)みんなで体操・一	BMS	9A		HMS	BMS	276	HMS	BMS	27
						09:00							1		09:10(10分)みんなで体操・西山	09:00				09:10(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・近藤 [セッション]		
			09:15(5分)みんなで体操・-		09:15(10分)みんなで体操・西 山	0	19:15(5分)みんなで体操・一		09:15(10分)みんなで体操・置 山	5 09:15(5分)みんなで体操・		09:15(10分)みんなで体操・定 兼	09:20(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・大野[予約]	1		ļ	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)・- [スクール]	<u>-</u>	[セッション]		
			09:30(30分)Fit Fun· 野沢[予約]	0930(39分)(CSLive/メディカルフィットネス 機腐予防・改善・PRIC(予約)	/ 09:30(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・西山	09:30	19:30(30分)ポールde リラックス・定兼[予約]			09:30(40分)ヨガ・須藤 [予約]	09:40(30分)CSLive/X—CC RE DANCING-REC[予約	1		09:30(30分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラ・ ド・REC(予約)	7	09:30		[スクール]		1	L	
								09:45(60 分) 有料セッション/ヨガ・大野[セッ		. 7 +23				P-REC[YR]	09:50(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・西山				09:50(5分)ジムスモ/みんな 筋トレ・四條			08505分1リエスモ/ファット 計画機・振幅
		Ī	10:20(40分)コンビネー ションエアロ・七海[予 約]	10:05(40分)CS Live/	(10:00	10:10(30分)ダンスWA /E・定兼[予約]	ション]					10:10(40分)シンブル エアロ・枝川[予約]			10:00		1				10:05(5分)ジムスモストレッチ・商島
			10:20(40分)コンビネー	DイールEファイス・H EC[予約]	`)	/ヒ・正衆[予約]			10:20(30 分) バランス ボール・須藤[予約]		1	エアロ・校川「予約」	10:20(40分)CSLive	4	1	10:20(40分)ZUMBA(R)·坂本[予約]			10:20(40分)オリジナ ルエアロ・七海[予約]	1	
			ションエアロ・七海し予 約〕		10:40(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・定兼	10:30				ホール・浜藤[予約]			1	10:20(40分)CSLive スムース&ヒーリンク ・REC[予約]	` !	10:30	R)·阪本[予約]	10:30(60分)有料セッ	7	ルエアロ・七海[予約]		+
			1		ストレッナ・北京	1	0:55(40分)ヨガ・与倉		10:45(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・定義			10.50(5分)リンパフロー・定兼		1		1		ション/ピラティス・枝 川[セッション]	10.45(5分)クラブ限定/体幹 レーニング・野村	F		+
				1100(40 Q)CSLive/#54/9	F 1105(5分)じんスチ/パランス	11.00	0.55(40分)ヨガ・与倉 予約]	1100(40分)エアサイクルフィ	バランスアップ・定兼	11:00(40分)ピラティフ	11,00(20 分)からだま	-	11.10(40公)コポ・士郎	11.10(60公) 有料 4.	11.00/5分/じんスモ/かんたん	11.00						118655分ピューティブロジェ エイブ&Dyブアップ・西株
				トックス・LIVE(生配信)[予約]	「11:05(5分)ジムスモ/パランス ポール・定業	11:00		11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田[予 約]		- ・須藤[予約]	(11:00(30分)からだ元 気・定兼[予約]		11:10(40分)ヨガ・大野 『予約』	11:10(60分)有料セッ ション/ビラティス・材 川[セッション]	y 11:00(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・清水	11:00		4	11:05(5分)ジムスモ/ヒップ フティング・西山	リ11:10(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		エイブムヒップアップ・西條
			11:20(40分)ヨガ・板垣 [予約]										-	川「セッション」			11:20(40分)カラダデト ックス・松沼[予約]	`	4			
]			11:30										11:30						
				11:50(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]	(11:50(5分)クラブ限定/体幹! レーニング・清水	11:50(40分)シェイブバ ンブ・西山[予約]	3	11:45(5分)ジムスモ/やさしし ストレッチ・定兼	`									
				ス/パワーライド・RE		12:00	12:10(40分)パレエエク ササイズ・与倉[予約]			T ===:/*:			1			12:00	12:10(40分)ピラティス	12:10(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]		12:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・R EC(予約)		
				C[7º#J]		1	リリイベ・サ启[1789]			1		†	12:15(40分)ジャズダン ス・佐藤杏[予約]	7			·//T.III[7/83]	ス/パワーライド・RE	È	EC[予約]		
			12:40(40分)シェイブパ ンブ・西山[予約]			12:30					12:40(30分)CSLive/X一CC RE RIDING·REC[予約]		ス・佐藤杏[予約]			12:30		C[予約]		12:40(40分)シェイブバ ンブ・田[予約]		+
			ンプ・西山[予約]			-				12:50(40分)ファイトア	RE RIDING*REO(78)			+					4	ンブ・田[予約]		+
		 	1		+	12-00	3:10(40分)シンブル		 	12:50(40分)ファイトア - タックBEAT・田村[予		 	13:10(60分)有料力。	.	+	19.00	1300(409)CSLive/Leti L	13:00(40分)エアサイクルフ・	4	-	ļ	+
		ļ		l		10.00	3:10(40分)シンブル ステップ・尾崎[予約]		 	-[~~			13:10(60分)有料セッション/ダンス・坂本 [セッション][予約]	ļ		10.00	1300(40分)CSLive/Leti L ati-REC[予約]	- 13:00(40分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・西條 [予約]	*		4	-+
													【セツンヨン』【予約】						4			
			13:35(30分)ダンスWA VE・定兼[予約]			13:30								13:30(40分)CSLive/ファイ! アタックBEAT-LIVE(生配信) 29日~[予約]		13:30				13:30(40分)ファイトア - タックBEAT・田村[予 約]	13:40(40分)エアサイ: ルフィットネス/パワー	2
				l					1	13:50(40分)HOTヨガ・ 浦田[予約]	·L	l		/ESG -(P40)	1		13:50(40分)ボディメイ クトレーニング・西山 [予約]			約]	ライド・田[予約]	
						14:00	4:05(40分)コンビネー	14:00(60分)クラブ限 定/にこにこ元気体操 教室・西山[スクール]								14:00	(予約)	14:00(60分)有料セッション/フラ・加坂[セッション]	z.			
						á	的]	教室・西山「スクール」		1		T	1			1		ション	1	14:20(60分) 有料セッ ション/HOTヨガ・出口		
			14:30(30分)サーキット トレーニング・西山[予 約]			14:30				14:40(40分)ZUMBA R)·八十川[予約]						14:30		1		ンヨン/HO1ヨカ・田口 [セッション]	14:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・田村 [予約]	3
			トレーニング・西山[予] 約]			-				R)·八十川[予約]		 		+			14:45(40分)ファイトア タックBEAT・山本[予	1		†	[予約]	"
				l		15:00						 		+		15:00	タックBEAT・山本[予 約]		-	-		
		ļ	15.15(60./\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			10.00			ļ							10.00	***				4	
0(00(\)+ 7 f().			15:15(60分)有料セッション/ジャズダンス・杏[セッション][予約]						ļ		ļ	ļ	15-20/50 (X) ± ₹	1E-20(20(1)) # ##3			15.40(40/5)2 77.6			15.40(40()) 7 - (1.7		
0(60分)キッズダン クール・ー[スクー			合しセッション」「予約」			15:30							レエスクール・一[スク	「15:30(60分)キッズダン フススクール・ー[スクール]	<u> </u>	15:30	15:40(40分)シェイブパ ンプ・山本[予約]	`		15:40(40分)ファイトア タックPRO・坂入[予		
L.]]-n]	ル]						- 約]		
L.,				l		16:00				1				_		16:00						16:05(5分)クラブ限 レーニング・野村
(60分)キッズダン クール・ー[スクー			16:30(45分)キッズヒッ ブホップスクール・ー [スクール]	16:30(60分)キッズダン	7	16:30	6:30(60分)キッズダン ススクール (児童)・一 スクール]		T	16:30(45分)キッズヒッ	・16:30(60分)キッズダン - ススクール[スクール]	7	16:30(60分)キッズバ	(16:30(60分)キッズダン フススクール・ー[スクー ル]	4	16:30	16:40(30分)EXCITE -BODY·瑠音[予約]			16:30(40分)ストレッチ ・坂入[予約]		1
クール・ー[スクー]			[スクール]	ススクール[スクール]		Ĺ	スクール(児童)・一			[スクール]	ススクール[スクール]		ール] レエスクール・ー[スク	ル		1	一BODY·培育[予約]			・収入し予約」		
- t			i l			17:00			 	1			†			17:00		 				17:05(5分)ジムスモ パランスアップ・田村
ļ			17:20(60分)キッズヒッ						 	17:20(60分)キッズヒッ	,		t		!	1			+	17:20(60分)有彩セッ		ハランスアップ・田本
(en/\)++#1.			17:20(60分)キッズヒップホップスクール・ー [スクール]	17.00(00/\\\tau.\\\TH\\		47.00	フラウ(タウ/ V)ナー・デガン・			17:20(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・- [スクール]	<u> </u>		13.00(105()) + 7.1	,	4	47.00	17.00(40()) OT-6FF			17:20(60分) 有料セッション/ヒップホップ・ 佐藤愛[セッション][予		
(60分)キッズダン フール・ー[スクー			127-70]	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	·	17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール・ー[スクー			- 107			17:30(105分)キッズパ レエスクール・ー[スク ール]	}		17:30	17:30(40分)HOTパワ ヨガ・浦田[予約]		(1809)DAX4/E1-9/ #7/7L	約		175059(ジムスモ/ピュータ ジェキ兵員トレー自付
ļ							IL]					ļ	[-ル]						115039/ジムスモ/ピューティ ポティアレ ジ下半角美HL-広間	1		ジ上半身美トレー目付
l		<u> </u>		l		18:00			<u> </u>		1	1		L	1	18:00	L	<u> </u>	1			1
										L	L	l]	L					1	L		
T						18:30							I			18:30						
					1				1	1	18:45(60分)有料セッション/HOTヨガ・出口 (セッション]	1	1	I					18:50(5分)クラブ限定/体幹 レーニング・広間	F	T	1
					19865分でムスモ/ファングショナルトレーニ ング・製備	19:00	19:05(40分)シェイブパ レブ・西條[予約]		1905/59/ジムスモ/ファンゲルミナルトレー: ング・理官	19:00(60分)ヒップホッ	[セッション]	19:05(5分)クラブ限定/ラダー トレーニング・西條	1		19:05(5分)クラブ限定/体幹ト レーニング・山中	19:00						·
		t	19:15(40分) * クラブ間定/ヒッ ブホップ入門・佐藤曼(予約]	 			ンフ・西條[予約]			- 19:00(60分)ヒップホッ ブスクール・佐藤愛 [スクール]	1			†	- 327 MT		l	†	†	†	†	+
		 	ノホッノ人口・佐藤安(予約)	 	+	19:30			 	-1			19:35(40分)ファイトア	1	+	19:30		 	+	t	 	+
				l		18.00		19:50(40分)エアサイク	15分5のでムスモファンケショナルトレー: ング・確信	1	-	1950(5Q)(C /, Z ∓ /2-4-4-7-7	19:35(40分)ファイトア タックBEAT・定兼[予	·}		19.00				+		
			00.05(40())745. # 5	90.10/30 G) C 01 i /~ ~~	SOURCE SANTER WAY		0.00(30分)CSLive/X-CO RE_FIGHTING-LIVE(生配 图)(予約)	ルフィットネス/リズム	>7-대회	00.10/40/\\\==2+	 	19:50(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・西條	*31	20,00(40,0)(C 01 i / * ***				ļ			_	
		ļ	20:05(40分)ヨガ・春日 [予約]	RE DANCING-REC[予約]	20:05(5分)クラブ限定/体幹ト レーニング・四條	20:00	RE FIGHTING-LIVE(生配 图)[予約]	フィア・増音しず利」		20:10(40分)ヒップホッ ブ・佐藤愛[予約]		4		20:00(40分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/パワーラ・ F・LIVE(生配信)[予約]	1	20:00			4	4		
		<u> </u>	Į l		1				.	.]	222000分)にない。 / チディカルフィットキス 際痛予防-改善-460(予約)	1			20:20(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・定業		 	<u> </u>	1			1
						20:30	20:40(40分)コンビネー ションエアロ・佐々木 「予約]			<u> </u>			20:30(40分)シンブル ステップ・佐々木[予約	í		20:30	l		1	1		1
			20:55(40分)ZUMBA(R)·春日[予約]		対象が発展しません。 ファイル・ファイ ボディアレン	ĺ	予約]	20:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・R	20:50(5分)クラブ限定/体幹! レーニング・広間	1	1	20.50(5分)ジムスモ/お腹シュイブ・西條	1	1	20:50(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・定業					T		T
		İ	R/・毎日[予約]			21:00		EC(予約)		21:00(40分)CSLive/シェイン パンプ・REC[予約]	1		İ	1	11.00	21:00			·	†		†
		t	1		+				†	, C J RECLYNII		t	 	t	+			t	+	†	t	+
		 		ļ	+	21.20			 		+	+	 	+	+	91,90	ļ	 	+	+	 	+
		ļ	ļ		 	21:00			ļ		 	 		ļ	 	21:30	ļ	 		-		+
HMS	BMS	ĐΔ	HMS	BMS	276		HMS	BMS	276	HMS	BMS	276	HMS	BMS	DA.		HMS	BMS	DA.	HMS	BMS	27

作成日:2025/09/21 16:23:17