

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年10月 -

0日(月)、19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。

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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			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					
08:00						08:00									08:00							08:00					
08:30				08:15(5分)ゆんで体操ー		08:30	08:30(30分)「ポール・de リラックス」・定東(予約)		08:15(10分)ゆんで体操ー		08:30(40分)ヨガ・須藤(予約)		08:15(10分)ゆんで体操ー	08:30(30分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムライド・REC(予約)		08:30	08:20(40分)「HOTヨガ」・松沼(予約)		08:15(60分)キッズダンススクール(児童)ー[スクール]		08:00(60分)有料セッション/HOTヨガ・近藤(セッション)		08:30				
				09:30(30分)Fit Fun 野沢(予約)		09:30(30分)ダンス・チアエクササイズ・西山		09:45(60分)有料セッション/ヨガ・大野(セッション)					10:10(40分)シンプルエアロ・枝川(予約)	10:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(予約)			10:20(40分)ZUMBA(R)・坂本(予約)					10:00(30分)ジムスモ/ゆでいるストレッチ・西島		10:00			
10:00				10:05(40分)CSLive/リアルフィットネス・REC(予約)		10:10(30分)ダンスWAVE・定東(予約)			10:05(40分)ヨガ・与倉(予約)		10:20(30分)「バランスホール」・須藤(予約)			10:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(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)		10:40(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		10:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(予約)		10:00(30分)ジムスモ/ゆでいるストレッチ・西島		10:00		
10:30				10:20(40分)コンピネーションエアロ・七海(予約)		10:40(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ			10:45(30分)ヨガ・与倉(予約)				10:45(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ	10:55(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムライド・REC(予約)		10:55(40分)ヨガ・与倉(予約)	11:00(40分)ZUMBA(R)・八十川(予約)					11:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(予約)		10:30(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ		10:30	
11:00				11:00(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーライド・REC(予約)		11:05(30分)ダンスWAVE・定東(予約)		11:00(30分)「エアサイクルフィットネス」・パワーライド・田村(予約)	11:00(30分)からだ元気・定東(予約)		11:00(30分)「からだ元気」・定東(予約)		11:10(40分)ヨガ・大野(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(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ	11:20(40分)カラダデトックス・松沼(予約)					11:20(40分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		11:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(予約)		11:00	
11:30																									11:30		
12:00				11:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(予約)					11:50(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		11:50(40分)シェイプバンプ・西山(予約)			12:10(40分)ジャズダンス・佐藤(予約)									12:00(30分)CSLive/ビュープロ/ジムスモ/セッション/ヨガ・西島		12:00		
12:30				12:40(40分)シェイプバンプ・西山(予約)										12:50(40分)フィットアタックBEAT・田村(予約)									12:40(40分)シェイプバンプ・田村(予約)		12:30		
13:00														13:10(60分)有料セッション/ダンス・坂本(セッション)(予約)									13:00(40分)CSLive/Lab L (佐藤・西島)・(予約)		13:00		
13:30				13:35(30分)ダンスWAVE・定東(予約)					13:50(40分)「HOTヨガ」・浦田(予約)					13:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]									13:40(40分)フィットアタックBEAT・田村(予約)		13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田村(予約)		13:30
14:00									14:05(40分)コンピネーションエアロ・尾崎(予約)		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)			14:40(40分)ZUMBA(R)・八十川(予約)									14:00(60分)有料セッション/カラ・加藤(セッション)		14:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・田村(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)																				14:20(60分)有料セッション/HOTヨガ・出口(セッション)		14:30	
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]			15:15(60分)有料セッション/ジャズダンス・香(セッション)(予約)										15:30(30分)キッズダンススクールー[スクール]									15:40(40分)シェイプバンプ・山本(予約)		15:30(40分)フィットアタックPRO・坂入(予約)		15:30
16:00																									16:00(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]			16:30(45分)キッズセッション/ジャズダンス(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]			16:30(45分)キッズセッション/ジャズダンス(スクール)		16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]									16:30(40分)ストレッチ・坂入(予約)		16:30		
17:00																									17:00(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]			17:20(60分)キッズセッション/ジャズダンス(スクール)		17:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]			17:20(60分)キッズセッション/ジャズダンス(スクール)		17:30(60分)キッズセッション/ジャズダンス(スクール)		17:30(105分)キッズパレエスクールー[スクール]											17:20(60分)有料セッション/ヒップホップ・佐藤(セッション)(予約)		17:30	
18:00																										18:00	
18:30																										18:30	
19:00				18:45(60分)クラブ限定・セブホップ入門・佐藤(予約)					18:05(40分)シェイプバンプ・西嶋(予約)		18:00(60分)「ポップホップスクール」・佐藤(予約)		18:45(60分)有料セッション/HOTヨガ・出口(セッション)	18:05(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		18:05(40分)シェイプバンプ・西嶋(予約)							18:30(5分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		18:00		
19:30														18:50(30分)ジムスモ/みんなで楽しむ		18:50(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村									19:30		
20:00				20:05(40分)ヨガ・春日(予約)		20:10(30分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(予約)		20:00(30分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村	20:00(30分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(予約)		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・榎村(予約)		20:10(40分)ポップホップ・佐藤(予約)	20:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(予約)		20:00(40分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村									20:00		
20:30														20:30(40分)コンピネーションエアロ・七海(予約)		20:30(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムライド・REC(予約)		20:30(40分)ジムスモ/みんなで楽しむ					20:30(40分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村		20:30		
21:00				20:55(40分)ZUMBA(R)・春日(予約)					20:55(40分)コンピネーションエアロ・七海(予約)		21:00(40分)CSLive/ビュープロ/ジムスモ/みんなで楽しむ		21:00(40分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村	20:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリングREC(予約)		20:55(40分)クラブ限定・後藤トレーニング・榎村									21:00		
21:30																										21:30	
HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	