セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30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

/ 748+ N

	月			火				水		*			<u> </u>			±			B		
HMS	BMS	276	HMS	BMS	27		HMS	BMS	276	HMS	BMS	24	HMS	BMS	276	HMS	BMS	94	HMS	BMS	276
						09-00	1						09:10(5分)みんなで体操・一		09:10(10分)みんなで体操・器 01	9:00	30				
			09:15(5分)みんなで体操・-		09:15(10分)みんなで体操・西	00.00	19:15(5分)みんなで体操・一		09:15(10分)みんなで体操・置	09:15(5分)みんなで体操・一		09:15(10分)みんなで体操・定			ш	09:20(40分)HOT∃;	お。00.15(c0公)セップか		09:10(60分) 有料セッ ション/HOTヨガ・近藤 [セッション]		
					ш				ш			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)			松沼[予約]	が・09:15(60分)キッズダン ススクール(児童)・- [スクール]	-	[[[]]		
			09:30(30分)Fit Fun· 野沢[予約]	093003分(CSLive/メディカルフィットネス 機備予防・改善・REC(予約)	(19:30(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 Jラックス・定兼[予約]			09:30(40分)ヨガ・須藤 - [予約]	09:40(30分)CSLive/X一CC RE DANCING-REC[手約]			09:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・REC[予約]	0	9:30	[スクール]				
		1	Brack Pagg)))) / / / / / / / / / / / / / / / /	09:45(60 分) 有料セッション/ヨガ・大野[セッション]	,	L 1.431				F·REC(手約)	09:50(5分)ジムスモ/みんなで バランスアップ・西山			09:50(5分)ジムスモ/みんな 筋トレ・四條	r r		09505分1ジエスモ/ファットバー 放信機・直接
		+	10:20(40分)コンビネー ションエアロ・七海[予 約]	10:05(40 (4) CSL ive	7	10-00	ID-10(30分)ないスWA	ション/ヨカ・天野[セッション]	' 				10:10(40分)シンブル		1/	0.00	-	SUL STREET	 		10:05(5分)ジムスモ/ ストレッチ・商島
				フィールビラティス・R		10.00	/E·定兼[予約]	7-7-7					10:10(40分)シンブル エアロ・枝川[予約]			3.00	_	4			ストレッチ・藤島
			10:20(40分)コンビネーションエアロ・七海「予	EC[予約]						10:20(30 分) バランス ボール・須藤[予約]				10:20(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[予約]		10:20(40分)ZUMB R)·坂本[予約]	Α(10:20(40分)オリジナ ルエアロ・七海[予約]		l
			約]		10:40(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・定兼	10:30		I					1	·REC[予約]	10	0:30	10:30(60分)有料セ:	7	1		
		·	1			l 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・定差			10:50(5分)リンパフロー・定兼		1	l		10:30(60分)有料セ: ション/ピラティス・材 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		
				11 00/40/2001 : : : : : : : : : : : : : : : : : :	d marrows (a v / / m) a	i i	10.55(40分)ヨガ・与倉 予約]	1100/10/10/20 74 75 17 7	パランスアップ・定兼		44 00/00 (1) 1: 2: 41 =		*************	an ancien de alle del 1	11 WY (12) T (4 / 4 / 4 /		-				HANSON LEVENS AN
					f 11:05(5分)ジムスモ/バランス オール・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	[【11:00(40分)ヒラティス 【・須藤[予約]	11:00(30分)からだ元 気・定兼[予約]		11:10(40分)ヨカ・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(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・清水	1:00		11:06(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]	L	HIGGSがピューティブロジェケ エイブ&Dyブアップ・香梅
			11:20(40分)ヨガ・板垣 [予約]	II'				#93					I	川[セッション]		11:20(40分)カラダラ ックス・松沼[予約]	۴ト		1		
			- L14831			11:30						1	1		1	1:30			1		
				11:50(40分)CSLive/	4	-			11.50(5-0)-255 7 開中 / 接 於 2	11.50(40())2(=7.4		11455Q001.7E/ANT 11		-	ļ					4	
				エアサイクルフィットネ	(LL			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]	`[11:45(5分)ジムスモ/やさしい ストレッチ・定義	1								
				エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]		12:00	12:10(40分)パレエエク ササイズ・与倉[予約]								12	2:00 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[7*#3]		1	りり1人・分周[77初]			1			12:15(40分)ジャズダン ス・佐藤杏[予約]			·/(T/IIL7/#9]	ス/パワーライド・RE	È	EC(予約)		
		+	10.40(40(3)2 (7.6			40.00			+		1240(30-91)CSI ive/X—CC		ス・佐藤杏[予約]				C[予約]		10.40(40(\)2 (= (= 0.4)	+	
			12:40(40分)シェイブパ ンプ・西山[予約]	`	4	12:30		ļ			12:40(30分)CSLive/X一CC RE RIDING-REC[予約]					2:30		4	12:40(40分)シェイブパ ・・ンブ・田[予約]		
			1	I						12:50(40分)ファイトア タックBEAT・田村[予								1	1		
		T	1	I	T	13:00	3:10(40分)シンブル ステップ・尾崎[予約]	I	1	約		T	Ι		13	3:00 13:00(40分)CSLive/Let ati-REC[手約]	L 13:00(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・西旬 [予約]	{	1	[T
		+		4	+	7	ステップ・尾崎[予約]	 	+	1	 	 	ł	 	 	ati-NEC[*#]	ットネス/リスムライド・西旬 [予約]	`		 	
		ļ									ļ	4						4			
			13:35(30分)ダンスWA VE・定兼[予約]	4		13:30		l	1				13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LIVE(生配信)[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-LIVE(生配債		3:30		1	13:30(40分)ファイトア	13:40(40分)エアサイク	
		T	・ヒ・ルホロが	I	T			Ī	T	13:50(40分)HOTヨガ・	1	T)(予約])29日~[予約]	[13:50(40分)ボディス	4		新 M	13:40(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・田[予約]	
		+		4	+	14.00	4:05(40分)コンピネー	14-00(60 分) クラゴ 畑	d	浦田[予約]	 	t			ł	クトレーニング・西 (500 [予約]		, 		1	
			4	ļ		14:00	ションエアロ・尾崎[予	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]	i	1			ļ		ļ ¹	F 17 #93	14:00(60分)有料セ:ション/フラ・加坂[セ:ション]	Í			
						*	的]	教室・西山[スクール]									ション]		14:20(60分) 有料セッション/HOTヨガ・出口 [セッション]	1	
			14:30(30分)サーキット トレーニング・西山[予	1		14:30				14:40(40分)ZUMBA R)·八十川[予約]			1		1/	4:30			[セッション]	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田村 (予約)	1
		+	トレーニング・西山[予	·	+	-		ł		-R)·八十川[予約]		 				14:45(40 (A) (D) = 2 (A)	. 7		+	(予約)	
			+31	<u> </u>					<u> </u>	.]		ļ				14:45(40分)ファイト タックBEAT・山本 5:00 約]	Ť	↓			.
						15:00									10	5:00 約]					
						l [1												T
15-30(60分)キップダン						15-90					·	 	15:30(50分)キップバ	15:30(60分)キップダン	11	5-20 15-40(40-Q) Part 47	15		15:40(40分)ファイトア		
15:30(60分)キッズダン ススクール・ー[スクー ル]						10:30							15:30(50分) キッズバ レエスクール・ー[スク ール]	ススクール・ー[スクー		5:30 15:40(40分)シェイブ ンブ・山本[予約]	^` 		- 15:40(40分)ファイトア - タックPRO・坂入[予		
ル]													-n]	ル]					約]		
ľ					·	16:00					T	T	1		10	8:00			1		16:05(5分)クラブ限定 レーニング・野村
 -		+				-			·	+				1	l		-			-	D-29'-8991
						ļ ļ															
16:30(60分)キッズダン ススクール・ー[スクー ル]			16:30(45分)キッズヒップカップスクール・一	/ 16:30(60分)キッズダン - ススクール[スクール]	1	16:30	6:30(60分)キッズダン ススクール (児童)・一 スクール]			16:30(45分)キッズヒッ	v 16:30(60分)キッズダン - ススクール[スクール]	1	16:30(60分)キッズバ レエスクール・ー[スク	16:30(60分)キッズダン	1	8:30 16:40(30分)EXCIT —BODY·瑞音[予	re wil		16:30(40分)ストレッチ ・坂入[予約]	1	
n)			[スクール]	~~/ //[~/ ///		Ĺ	スクール (元里)・			[スクール]	~~/ //[~/ ///		-12	ル		BODI SHELF	191		4X.X.L. 1- 4933		1
- t-		+	-			17.00			+	1			t			7.00					17:05(5分)ジムスモ/a パランスアップ・田村
1.				4		17.00					4		1		<mark>"</mark>	/.00					パランスアップ・田村
			17:20(60分)キッズヒップホップスクール・ー	<u>'</u>						17:20(60分)キッズヒッ											
17:30(60分)キッズダン ススクール・ー[スクー ル]			17:20(60分)キッズヒッ - ブホップスクール・ー [スクール]	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	7	17:30	7:30(60分)キッズダン ススクール・ー[スクー	l		17:20(60分)キッズヒッ ブホップスクール・- [スクール]		1	17:30(105分)キッズバ レエスクール・ー[スク ール]		1	7:30 17:30(40分)HOTパ ーヨガ・浦田[予約]	7		1		
人人ソール・一[スクー] . ル]		+	-1	^ クール(スクール]		1	ĸ⋌ソール・ー[スクー ル]		†	1		t	レエスクール・ー[スク ール]			一ヨカ・浦田[予約]		1300004X521-94 8947L	-	†	175035917434, E2-94
· .		+	-1	I		l'		ļ	+	-1			1	ļ					4	+	
		1		J	L	18:00		L	L		J	1		L	11	8:00		1	1	L	L
ľ		1		1				l	1			T	1						T		
		†	†	1	†	18-20		!	t	t	t	t	1	l		9:30		†	†	t	t
			+		-				·	+	an arrow the day :	+	1					(A FO(F ()) Am Till pt		+	ł
		1	L							<u> </u>	18:45(60分)有料セッ ション/HOTヨガ・出口 [セッション]		1	l				18:50(5分)クラブ限定/体幹 レーニング・広間	1		L
					1985SのCムスモ/ファンケショナルトレーニ ング・西痛	19:00	19:05(40分)シェイブパ ンブ・西條[予約]	I	1985SSドウムスモ/ファンゲルオカルレー: ング・理官	19:00(60分)ヒップホッ ブスクール・佐藤 愛 [スクール]	[セッション]	19:05(5分)クラブ限定/ラダー トレーニング・四條	1		19:05(5分)クラブ限定/体幹ト 10	9:00			1		
		1	19:15(40分) * クラブ限定/ヒッ ブホップ入門・佐藤曼(予約]	,	—		ノノ・四條L予約」	l		■ノスソール・佐藤賀 [スクール]	1		1	†				†	†	†	İ
				ļ	+	40.00			+	1			10.05(40/)) 7- /: 7						+	ļ	
		1		<u> </u>		19:30				1			19:35(40分)ファイトア タックBEAT・定兼[予	<u> </u>	1	9:30			1		<u> </u>
								19:50(40分)エアサイク	1990年による4/ファンケショナルトレー:	1		19:50(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・西條	約]						1		1
		·	20:05(40分)HOTヨガ・ 春日[予約]	20:10(30 9) CSLive/X—CC	20:05(5分)クラブ限定/体幹ト	20:00	0.00(30 9) CSLive/X-CO	19:50(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・瑠音[予約]	`	20:10(40分)ヒップホッ	/		1	20:00(40分)CSLive/エアサ	20	0-00			1	†	t
			春日[予約]	RE DANCING-REC[予約]	レーニング・商係	9	9.00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-LIVE(生配 图)[予約]			20:10(40分)ヒップホッ ブ・佐藤愛[予約]	2020/2097/CSLbar/F7/2057LAT	 		20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE(生配信)[予約]	90,90(5Q)(5), 72, 24,500				+		
		1	.]		1				1	.]	222030分)にない。メディカルフィットキス 際痛予防・攻害・460(予約)	<u> </u>			20:20(5分)ジムスモ/みんなで パランスアップ・定業				1		<u> </u>
						20:30	20:40(40分)コンビネー			I			20:30(40分)シンブル ステップ・佐々木[予約		20	0:30					
		†	20:55(40分)ZUMBA(1	2050(5分)のムスモビューティ ポティアレン ジ下半鼻薬トレー直接	ř	20:40(40分)コンビネー ションエアロ・佐々木 予約]	20:50(30分)CSLive/ピューテ	20:50(5分)クラブ限定/体幹	1	†	20.50(5分)ジムスモ/お腹シェイプ・西條	・ ヘケッノ・佐々不し予約	 	20:50(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・定兼			†	†	†	†
			20:55(40分)ZUMBA(R)·春日[予約]	` 	シアでは何とい言葉			ィブロジェクト/ヒップライン・R EC(予約)	20:50(5分)クラブ限定/体幹! レーニング・広間		 	イブ・西條	<u> </u>	4	ストレッチ・定果				.	ļ	ļ
		1	1	L	1	21:00			1	21:00(40分)CSLive/シェイフ パンプ・REC[予約]	L	L	I	L	21	1:00		1	1	L	L
		T	1	I	T					1		T	I					T	T		T
		+		 	+	21-20			 	 	 	 	 	†	9	1-90		+	+	 	
		 	+			21.00		 	 			ļ	 		ļ I			+	+		ļ
		94	HMS	BMS	27°		HMS	BMS	27	HMS	BMS	276	HMS	BMS	27	HMS	BMS	9L	HMS	BMS	27
HMS	BMS	94	MMS	DMS																	

作成日:2025/11/30 11:43:01