

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) [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								09:00									09:10(5分)みんなで体操ー			09:10(5分)みんなで体操ー	09:00							09:00
09:30								09:30									09:15(10分)みんなで体操ー			09:20(30分)フットボール・	09:30							09:30
10:00								10:00									09:30(30分)CS Live/			09:30(30分)CS Live/	10:00							10:00
																	09:45(60分)有料セッ			09:45(60分)有料セッ								
10:30								10:30									10:10(40分)コンビネ			10:10(40分)コンビネ	10:30							10:30
																	10:20(40分)バランス			10:20(40分)バランス								
11:00								11:00									10:40(30分)ダンスWA			10:40(30分)ダンスWA	11:00							11:00
																	10:55(40分)ヨガ・有			10:55(40分)ヨガ・有								
11:30								11:30									11:00(40分)ヨガ・有			11:00(40分)ヨガ・有	11:30							11:30
																	11:10(60分)有料セッ			11:10(60分)有料セッ								
12:00								12:00									11:30(30分)ヨガ・有			11:30(30分)ヨガ・有	12:00							12:00
																	11:45(30分)ヨガ・有			11:45(30分)ヨガ・有								
12:30								12:30									12:10(40分)ヨガ・有			12:10(40分)ヨガ・有	12:30							12:30
																	12:15(40分)ヨガ・有			12:15(40分)ヨガ・有								
13:00								13:00									12:30(40分)ヨガ・有			12:30(40分)ヨガ・有	13:00							13:00
																	12:45(40分)ヨガ・有			12:45(40分)ヨガ・有								
13:30								13:30									13:00(40分)ヨガ・有			13:00(40分)ヨガ・有	13:30							13:30
																	13:10(40分)ヨガ・有			13:10(40分)ヨガ・有								
14:00								14:00									13:30(40分)ヨガ・有			13:30(40分)ヨガ・有	14:00							14:00
																	13:45(40分)ヨガ・有			13:45(40分)ヨガ・有								
14:30								14:30									14:00(40分)ヨガ・有			14:00(40分)ヨガ・有	14:30							14:30
																	14:15(40分)ヨガ・有			14:15(40分)ヨガ・有								
15:00								15:00									14:30(40分)ヨガ・有			14:30(40分)ヨガ・有	15:00							15:00
																	14:45(40分)ヨガ・有			14:45(40分)ヨガ・有								
15:30								15:30									15:00(40分)ヨガ・有			15:00(40分)ヨガ・有	15:30							15:30
																	15:10(40分)ヨガ・有			15:10(40分)ヨガ・有								
16:00								16:00									15:30(40分)ヨガ・有			15:30(40分)ヨガ・有	16:00							16:00
																	15:45(40分)ヨガ・有			15:45(40分)ヨガ・有								
16:30								16:30									16:00(40分)ヨガ・有			16:00(40分)ヨガ・有	16:30							16:30
																	16:10(40分)ヨガ・有			16:10(40分)ヨガ・有								
17:00								17:00									16:30(40分)ヨガ・有			16:30(40分)ヨガ・有	17:00							17:00
																	16:45(40分)ヨガ・有			16:45(40分)ヨガ・有								
17:30								17:30									17:00(40分)ヨガ・有			17:00(40分)ヨガ・有	17:30							17:30
																	17:10(40分)ヨガ・有			17:10(40分)ヨガ・有								
18:00								18:00									17:30(40分)ヨガ・有			17:30(40分)ヨガ・有	18:00							18:00
																	17:45(40分)ヨガ・有			17:45(40分)ヨガ・有								
18:30								18:30									18:00(40分)ヨガ・有			18:00(40分)ヨガ・有	18:30							18:30
																	18:10(40分)ヨガ・有			18:10(40分)ヨガ・有								
19:00								19:00									18:30(40分)ヨガ・有			18:30(40分)ヨガ・有	19:00							19:00
																	18:45(40分)ヨガ・有			18:45(40分)ヨガ・有								
19:30								19:30									19:00(40分)ヨガ・有			19:00(40分)ヨガ・有	19:30							19:30
																	19:10(40分)ヨガ・有			19:10(40分)ヨガ・有								
20:00								20:00									19:30(40分)ヨガ・有			19:30(40分)ヨガ・有	20:00							20:00
																	19:45(40分)ヨガ・有			19:45(40分)ヨガ・有								
20:30								20:30									20:00(40分)ヨガ・有			20:00(40分)ヨガ・有	20:30							20:30
																	20:10(40分)ヨガ・有			20:10(40分)ヨガ・有								
21:00								21:00									20:30(40分)ヨガ・有			20:30(40分)ヨガ・有	21:00							21:00
																	20:45(40分)ヨガ・有			20:45(40分)ヨガ・有								
21:30								21:30									21:00(40分)ヨガ・有			21:00(40分)ヨガ・有	21:30							21:30
																	21:10(40分)ヨガ・有			21:10(40分)ヨガ・有								
曜日	月			曜日	火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			曜日	日			曜日