

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、14日(金)、15日(土)、18日(日)、17日(月)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11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

< 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	
08:00								08:00												08:00						08:00		
08:30			09:30(30分)Fit Fun! 野沢[予約]	09:10(10分)みんなで体操ー			08:30	09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			08:30	09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			08:30	09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			08:30	09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			08:30	09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢	08:30			
				09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢			09:30(30分)「みんなで健康体操」-野沢	09:30		
10:00			10:20(40分)コンビネーションエアロ・七海[予約]	10:05(40分)CSLive/ドラティス・REC[予約]			10:00	10:10(30分)ダンスWAVE・定東[予約]			10:00	10:10(30分)ダンスWAVE・定東[予約]			10:00	10:10(40分)シンプルエアロ・枝川[予約]			10:00	10:20(40分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]			10:00	10:20(40分)オリジナルエアロ・七海[予約]	10:00			
10:30							10:30				10:30				10:30				10:30						10:30			
11:00			11:20(40分)ヨガ・後藤[予約]	11:00(40分)CSLive/カラダを動かす・アキコ[予約]	10:50(30分)「みんなで健康体操」-野沢		11:00	11:00(40分)ヨガ・後藤[予約]			11:00	11:00(40分)ヨガ・後藤[予約]			11:00	11:10(40分)ヨガ・大野[予約]			11:00	11:20(40分)カラダデトックス・松田[予約]			11:00	11:20(40分)カラダデトックス・松田[予約]	11:00			
11:30							11:30				11:30				11:30				11:30						11:30			
12:00							12:00	12:10(40分)「シェイクササイズ」-寿恵[予約]			12:00	12:10(40分)「シェイクササイズ」-寿恵[予約]			12:00	12:15(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]			12:00	12:10(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]			12:00	12:10(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]	12:00			
12:30			12:40(40分)シェイパング・西山[予約]				12:30				12:30				12:30				12:30						12:30			
13:00							13:00	13:10(40分)シンプルステップ・尾崎[予約]			13:00				13:00				13:00						13:00			
13:30				13:35(30分)ダンスWAVE・定東[予約]			13:30				13:30				13:30				13:30						13:30			
14:00				14:20(30分)サーキットトレーニング・西山[予約]			14:00	14:05(40分)コンビネーションエアロ・尾崎[予約]	14:00(60分)クラブ飛脚・にこにこ音楽隊・教室・西山[スクール]		14:00	14:05(40分)コンビネーションエアロ・尾崎[予約]	14:00(60分)クラブ飛脚・にこにこ音楽隊・教室・西山[スクール]		14:00	14:40(40分)フィットアタックBEAT・田中[予約]			14:00	14:00(60分)「シェイパング」-田中[予約]			14:00	14:00(60分)「シェイパング」-田中[予約]	14:00			
14:30							14:30				14:30				14:30				14:30						14:30			
15:00							15:00				15:00				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]			15:15(60分)有料セッション/ダンス・アン[セッション][予約]			15:30				15:30				15:30				15:30						15:30			
16:00							16:00				16:00				16:00				16:00						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/ダンス・アン[セッション][予約]	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		16:30	16:30(45分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		16:30	16:30(45分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		16:30	16:30(45分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	16:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		16:30	16:40(40分)「バードウォッチ」-佐々木[予約]			16:30	16:30(40分)ストレッチ・飯田[予約]	16:30			
17:00							17:00				17:00				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(60分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	17:30(40分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	17:30(40分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	17:30(40分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズセッション/ダンス・アン[セッション][予約]	17:30(40分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)「フィットアタックBEAT」-飯田[予約]			17:30	17:30(60分)「フィットアタックBEAT」-飯田[予約]	17:30			
18:00							18:00				18:00				18:00				18:00						18:00			
18:30							18:30				18:30				18:30				18:30						18:30			
19:00				19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]		19:00	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]		19:00	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]		19:00	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]		19:00	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]			19:00	19:00(30分)「カラダを動かす」-コップ入門・佐藤[予約]	19:00			
19:30							19:30				19:30				19:30				19:30						19:30			
20:00			20:05(40分)ヨガ・春日[予約]	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]		20:00	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]			20:00	20:00(30分)CSLive/スモース・ヒートリング・REC[予約]	20:00			
20:30							20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]			20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	20:30			
21:00							21:00				21:00				21:00				21:00						21:00			
21:30							21:30				21:30				21:30				21:30						21:30			
曜日	HMS	BMS	ジム	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	曜日	HMS	BMS	ジム	曜日	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