

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23日(水)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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

	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				09:10分 みんなで体操ー			09:00	09:10分 みんなで体操ー			09:00	09:10分 みんなで体操ー			09:10分 みんなで体操ー	09:20(40分)CSLive/ ZenYoga+REC[予約]			09:00	09:20(40分)ヨガ・松沼[予約]	09:15(60分)キッズダンススクール(児童)ー[スクール]		09:10(60分)有料セッション/HOTヨガ・近藤[セッション]			09:00				
09:30				09:30(30分)Fit Fun+ 野沢[予約]	09:30(30分)みんなをかんたんストレッチー		09:30	09:30(30分)みんなをかんたんストレッチー			09:30	09:30(30分)みんなをかんたんストレッチー			09:30(30分)みんなをかんたんストレッチー				09:30								09:30			
10:00					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]			10:10(40分)シンプルエアロ・枝川[予約]				10:00	10:20(40分)ZUMBA(R)・佐本[予約]	10:20(40分)オリジナルエアロ・七海[予約]					10:00				
10:30				10:20(40分)コンビネーションエアロ・七海[予約]			10:30				10:30				10:20(30分)バランスボール・須藤[予約]	10:20(30分)CSLive/ (はじめの本格+REC[予約]			10:30								10:30			
11:00				11:00(40分)CSLive/ カサハラダンス・LIVE(生配信)[予約]	11:00(40分)みんなをかんたんストレッチー		11:00	10:55(40分)ヨガ・寿喜[予約]	11:00(40分)ヨガ・寿喜[予約]		11:00	11:00(40分)ヨガ・寿喜[予約]			11:00(30分)みんなをかんたんストレッチー				11:00	11:00(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				
11:30				11:20(40分)ヨガ・板垣[予約]			11:30				11:30				11:00(30分)みんなをかんたんストレッチー				11:30	11:20(40分)カラダデトックス+伝説[予約]							11:30			
12:00							12:00	12:10(40分)リフレエクサイズ・寿喜[予約]			12:00	12:10(40分)リフレエクサイズ・寿喜[予約]							12:00	12:10(40分)ピラティス・八十川[予約]	12:10(60分)＊クラブ限定/バーズナル・白根神(隔月)[予約]					12:00				
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	13:10(40分)シンプルステップ・尾崎[予約]							13:00	13:00(40分)CSLive/ Labi+REC[予約]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス+リズムライド+REC[予約]					13:00				
13:30				13:35(30分)ダンスWAVE・定東[予約]			13:30				13:30								13:30	13:30(40分)ピラティス・山本[予約]	13:40(40分)エアサイクルフィットネス+リズムライド+REC[予約]					13:30				
14:00				14:20(30分)サーキットレニング・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)クラブ限定/ニコニコ音楽体操教室・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)クラブ限定/ニコニコ音楽体操教室・西山[スクール]						14:00	14:00(60分)有料セッション/HOTヨガ・出口[セッション]	14:20(60分)有料セッション/HOTヨガ・出口[セッション]					14:00				
14:30							14:30				14:30								14:30	14:30(40分)フィットアタックBEAT・山本[予約]							14:30			
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/ダンスダンス・アン[セッション][予約]			15:30				15:30				15:30(30分)キッズバレエスクールー[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]			15:30	15:40(40分)シェイパンプ・山本[予約]	15:40(40分)フィットアタックPRO・坂入[予約]					15:30				
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)キッズヒップホップスクールー[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	16:30(60分)キッズヒップホップスクールー[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	16:30(60分)キッズヒップホップスクールー[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	16:40(40分)パワーヨガ・寿喜[予約]	16:40(40分)ストレッチー(坂入[予約]					16:30				
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]			17:20(60分)キッズヒップホップスクールー[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクールー[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクールー[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクールー[スクール]						17:30								17:30			
18:00							18:00				18:00								18:00									18:00		
18:30							18:30				18:30								18:30									18:30		
19:00				19:00(30分)ピラティス・田中[予約]	19:00(30分)みんなをかんたんストレッチー		19:00	19:00(30分)CSLive/ シェイパンプ+LIVE(生配信)[予約]			19:00	19:00(60分)フィットアタックBEAT・佐藤[予約]	19:00(60分)フィットアタックBEAT・佐藤[予約]		19:00	19:00(30分)みんなをかんたんストレッチー			19:00	19:00(30分)みんなをかんたんストレッチー	19:00(30分)みんなをかんたんストレッチー					19:00				
19:30				19:30(40分)クラブ限定/ヒップホップ入門・佐藤[予約]			19:30				19:30								19:30									19:30		
20:00				20:05(40分)ヨガ・春日[予約]	20:05(40分)みんなをかんたんストレッチー		20:00	20:05(40分)CSLive/ スムース+REC[予約]			20:00	20:10(40分)フィットアタックBEAT・定東[予約]	20:10(40分)フィットアタックBEAT・定東[予約]		20:00	20:05(40分)みんなをかんたんストレッチー			20:00	20:05(40分)みんなをかんたんストレッチー	20:05(40分)みんなをかんたんストレッチー					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]	20:30(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(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]		20:30	20:30(40分)みんなをかんたんストレッチー			20:30	20:30(40分)みんなをかんたんストレッチー	20:30(40分)みんなをかんたんストレッチー					20:30				
21:00				20:55(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー		21:00	20:55(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー		21:00	20:55(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー		21:00	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー			21:00	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー	20:55(40分)みんなをかんたんストレッチー					21:00				
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	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		