

セントラルフィットネスクラブ八王子 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	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	
09:00							09:00										09:00							09:00	
				09:15(9分) みんなで健康---				09:15(9分) みんなで健康---			09:15(10分) みんなで健康---		09:15(10分) みんなで健康---	09:20(40分)ICSLive/ ZenYoga+REC[予約]		09:15(10分) みんなで健康---	09:00	09:20(40分)HOTヨガ・ 松沼[予約]	09:15(60分)キッズダン ススクール(児童)---		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	09:30(30分)「ポールd」 健康体操・定東[予約]			09:30(30分)シンプル ステップ・濱崎[予約]		09:30(30分)シンプル エアロ・枝川[予約]	09:20(40分)CSLive/ ZenYoga+REC[予約]		09:30(30分)シンプル エアロ・枝川[予約]	09:30							09:30	
				09:30(30分)「ポールd」 健康体操・定東[予約]						09:45(60分)有料セッ ション(30分・大野[セッ ション]		10:10(40分)ヨガ・斎藤 [予約]	10:10(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:20(40分)CSLive/ ス・ス&ヒールン g+REC[予約]		10:20(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:00							10:00	
10:00				10:05(40分)CSLive/ Riotest Shape- REC[予約]			10:00	10:10(30分)ダンスWA VE・定東[予約]					10:10(40分)ヨガ・斎藤 [予約]	10:20(40分)CSLive/ ス・ス&ヒールン g+REC[予約]		10:20(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:30	10:20(40分)UMBA(R)・佐々木[予約]		10:20(40分)「オ」ジナ ルエアロ・七海[予約]			10:00		
				10:20(40分)コンビー ネーションエアロ・七海 [予約]			10:30							10:20(40分)CSLive/ ス・ス&ヒールン g+REC[予約]		10:20(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:30							10:30	
10:30							10:30							10:20(40分)CSLive/ ス・ス&ヒールン g+REC[予約]		10:20(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	10:30							10:30	
				10:30(30分)ジムスモ/みんな で健康---			10:55(40分)ヨガ・身 志[予約]			10:55(30分)ジムスモ/みんな でバンスアップ---				10:20(40分)CSLive/ ス・ス&ヒールン g+REC[予約]		10:20(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	11:00	10:30(60分)有料セッ ション/ビラティス・枝 川[セッション]		10:20(40分)「オ」ジナ ルエアロ・七海[予約]			11:00		
11:00				11:00(40分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]			11:00	11:00(40分)「エアサイ クル」ダンス/「パワー ライド」面[予約]			11:00(40分)「ヒラティ ス」演習[予約]		11:00(40分)「ヒラティ ス」演習[予約]	11:00(30分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		11:00(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	11:10	11:00(60分)有料セッ ション/ビラティス・枝 川[セッション]		11:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]			11:00		
				11:20(40分)ヨガ・板垣 [予約]			11:30							11:00(30分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		11:00(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	11:30	11:20(40分)カラダデ トックス・佐藤[予約]					11:30		
11:30							11:30							11:00(30分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		11:00(40分)シンプル エアロ・枝川[予約]	11:30							11:30	
				11:30(30分)CSLive/エアサ イクル/バース・リズ ムライド・面[予約]			12:00	12:10(40分)「リフレ エクサイズ」・斎藤[予 約]			11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	12:15(40分)ダンスザ ン・佐藤[予約]		12:15(40分)ダンスザ ン・佐藤[予約]	12:00	12:10(40分)「ヒラティ ス」ハナ川[予約]		12:00(30分)CSLive/エ アサイクル/バース・リ ズムライド・面[予約]		12:10(60分)・クラブ 「ズン」・白根神[隔 月]・[予約]	12:00		
12:00							12:00							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	12:30							12:30	
				12:40(40分)「シェイ バ」ハンプ・西山[予 約]			12:30							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	12:30							12:30	
12:30							12:30							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	12:30							12:30	
				12:40(40分)「シェイ バ」ハンプ・西山[予 約]			13:00	13:10(40分)シンプル ステップ・尾崎[予約]						11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	13:00							13:00	
13:00							13:00							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	13:00							13:00	
				13:35(30分)ダンスWA VE・定東[予約]			13:30							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	13:30							13:30	
13:30							13:30							11:50(30分)ジムスモ/みんな で健康---		11:50(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	13:30							13:30	
				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)コンビー ネーションエアロ・尾 崎[予約]			14:00(60分)クラブ限 定「にこにこ美尻保 衛隊」・西山[スクール]		14:00(40分)「ジェイ バ」ハンプ・西山[予 約]	14:05(40分)コンビー ネーションエアロ・尾 崎[予約]		14:00(60分)クラブ限 定「にこにこ美尻保 衛隊」・西山[スクール]	14:00						14:00		
14:30							14:30							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	14:30							14:30	
15:00							15:00							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	15:00							15:00	
							15:30							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	15:30							15:30	
15:30	15:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			15:15(60分)有料セッ ション/バズダンス・ア ン[セッション][予約]			15:30							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	15:30							15:30	
							16:00							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	16:00							16:00	
16:00							16:00							14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]	16:00							16:00	
				16:30(45分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			16:30(45分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30							16:30	
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			16:30(45分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			16:30(45分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	16:30							16:30	
17:00							17:00							16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]		16:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:00							17:00	
				17:20(60分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			17:20(60分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30							17:30	
17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			17:20(60分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]			17:20(60分)キッズヒッ プホップスクール・一 [スクール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[スクー ル]		17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	17:30							17:30	
18:00							18:00							17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]		17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	18:00								18:00
							18:30							17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]		17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	18:30								18:30
18:30							18:30							17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]		17:30(60分)キッズダン ススクール・一[スクー ル]	18:30								18:30
				18:00(30分)ジムスモ/みんな で健康---			18:00	18:10(30分)CSLive/シェイ バ・ヒップPOWER-LIVE[生 配信][予約]			18:00(60分)「ヒッ プホップ」スクール・佐 藤[予約]		18:05(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	18:00(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ---		18:00(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	18:00							18:00	
18:30				18:10(60分)「マタボ」運動 教室/「フォックスP」・ 佐藤[予約]			18:30				18:30(40分)「エアサイ クル」ダンス/「パワ ーライド」面[予約]	18:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ---		18:35(40分)「ファイ ット」アタックBEAT・ 定東[予約]		18:35(40分)「ファイ ット」アタックBEAT・ 定東[予約]	18:30							18:30	
				18:30(30分)CSLive/ス・ス CO RE DANCING-REC[予 約]			20:00	20:00(30分)CSLive/ス・ス CO RE DANCING-REC[予 約]	18:50(40分)「エアサイ クル」ダンス/「パワ ーライド」面[予約]	18:40(30分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	20:10(40分)「ヒッ プホップ」・佐藤[予 約]	20:10(40分)「エアサイ クル」ダンス/「パワ ーライド」面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	20:00						20:00		
20:00				20:00(40分)HOTヨガ・ 春日[予約]	20:10(30分)CSLive/ス・ス CO RE DANCING-REC[予 約]		20:30	20:40(40分)コンビー ネーションエアロ・佐 々木[予約]						20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	20:30							20:30	
20:30							20:30							20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	20:30							20:30	
				20:55(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]			21:00							20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	21:00							21:00	
21:00							21:00							20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	21:00							21:00	
21:30							21:30							20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]		20:00(60分)CSLive/エア サイクル/バース・リズ ムライド・面[予約]	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	
	月			火				水			木			金				土			日				