セントラルフィットネスクラブ八王子 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3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

＜ スタジオ ＞

月

	HMS	BMS	ジム
09:00			
09:30	09:15(5分)みんなで体操・一		
10:00	09:30(30分)Fit Fun・野沢[予約]		
10:30	10:20(40分)コンビネーションエアロ・七海[予約]		
11:00	11:20(40分)ヨガ・板垣[予約]		
11:30			
12:00	12:40(40分)シェイプパンプ・西山[予約]		
13:00			
13:30	13:35(30分)ダンスWAVE・定峯[予約]		
14:00	14:20(30分)サーキットトレーニング・西山[予約]		
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	HMS	BMS	ジム
09:00			09:15(10分)みんなで体操・一
09:30		09:00(30分)CSLive／メディカルフィットネス・ロコモ予防・改善・REC[予約]	
10:00		10:05(40分)CSLive／Pilates Shape・REC[予約]	
10:30			10:50(5分)ジムスモ／かんたんBトレ・一
11:00		11:00(40分)CSLive／カラダデトックス・LIVE（生配信）[予約]	11:05(5分)ジムスモ／お腹引き締め・一
11:30		11:50(30分)CSLive／エアサイクルフィットネス／リズムライド・REC[予約]	
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	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]	
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		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	
18:00			
18:30			19:05(5分)ジムスモ／肩こり予防・改善・一
19:00	19:15(40分)★クラブ限定／ヒップホップ入門・佐藤愛[予約]		
19:30			
20:00	20:05(40分)HOTヨガ・春日[予約]	20:10(30分)CSLive／ZーCORE DANCING・REC[予約]	
20:30	20:55(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]		20:50(5分)ジムスモ／かんたんストレッチ・一
21:00			
21:30			

水

	HMS	BMS	ジム
09:00			09:15(10分)みんなで体操・一
09:30	09:15(5分)みんなで体操・一		
10:00	09:30(30分)ボールde健康体操・定峯[予約]	09:45(60分)有料セッション／ヨガ・大野[セッション]	
10:30	10:10(30分)ダンスWAVE・定峯[予約]		10:50(5分)ジムスモ／みんなでバランスアップ・一
11:00	10:55(40分)ヨガ・与倉[予約]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・田[予約]	
11:30			11:50(5分)ジムスモ／足裏ほぐし・一
12:00	12:10(40分)バレエエクササイズ・与倉[予約]		
12:30			
13:00	13:10(40分)シンプルステップ・尾崎[予約]		
13:30			
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／にこにこ元気体操教室・西山[スクール]	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）・一[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:10(30分)CSLive／シェイプパンプPOWER・LIVE（生配信）[予約]		
19:30		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]	19:55(5分)ジムスモ／みんなでBトレ・一
20:00	20:00(30分)CSLive／ZーCORE FIGHTING・LIVE（生配信）[予約]		
20:30	20:40(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	20:50(30分)CSLive／ボディメイクトレーニング・REC[予約]	20:50(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
21:00			
21:30			

木

	HMS	BMS	ジム
09:00			09:15(10分)みんなで体操・一
09:30	09:15(5分)みんなで体操・一		
10:00	09:30(30分)シンプルステップ・須藤[予約]		
10:30	10:10(40分)ヨガ・須藤[予約]	10:20(30分)CSLive／はじめて太極拳・REC[予約]	
11:00	11:00(40分)ピラティス・須藤[予約]	11:00(30分)CSLive／から だアクティブ・REC[予約]	
11:30	11:50(40分)シェイプパンプ・西山[予約]		11:50(5分)ジムスモ／背中引き締め・一
12:00	12:40(40分)ファイトアタックBEAT・田[予約]	12:40(30分)CSLive／ZーCORE RIDING・REC[予約]	
13:00			
13:30	13:50(40分)HOTヨガ・浦田[予約]		
14:00	14:40(40分)ZUMBA(R)・春日[予約]		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30	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]	
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			
18:00			
18:30			
19:00	19:00(60分)ヒップホップスクール・佐藤愛[スクール]	19:15(45分)エアサイクルフィットネス／リズムAKIKO[予約]	19:05(5分)ジムスモ／かんたんストレッチ・一
19:30			
20:00	20:10(40分)ヒップホップ・佐藤愛[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・AKIKO[予約]	20:20(5分)ジムスモ／みんなで筋膜ほぐし・一
20:30			20:50(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
21:00	21:00(40分)CSLive／シェイプパンプ・REC[予約]		
21:30			

金

	HMS	BMS	ジム
09:00	09:10(5分)みんなで体操・一		09:10(10分)みんなで体操・一
09:30	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]	09:20(40分)CSLive／ZenYoga・REC[予約]	
10:00	10:10(40分)シンプルエアロ・枝川[予約]		
10:30		10:20(40分)CSLive／スムース＆ヒーリング・REC[予約]	
11:00	11:10(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]	11:05(5分)ジムスモ／お腹引き締め・一
11:30			
12:00	12:15(40分)ジャズダンス・佐藤杏[予約]		
12:30			
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・坂本[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive／ファイトアタックBEAT・LIVE（生配信）[予約]	
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(50分)キッズバレエスクール・一[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・一[スクール]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズバレエスクール・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			
17:30	17:30(105分)キッズバレエスクール・一[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:35(40分)ファイトアタックBEAT・定峯[予約]		
20:00		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]	
20:30	20:30(40分)シンプルステップ・佐々木[予約]		20:30(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
21:00			
21:30			

土

	HMS	BMS	ジム
09:00			
09:30	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）・一[スクール]	
10:00			09:50(5分)ジムスモ／バランスボール・一
10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・坂本[予約]	10:30(60分)有料セッション／ピラティス・枝川[セッション]	10:40(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
11:00			11:00(5分)ジムスモ／腰痛予防・改善・一
11:30	11:20(40分)カラダデトックス・松沼[予約]		
12:00	12:10(40分)ピラティス・八十川[予約]	12:10(30分)CSLive／エアサイクルフィットネス／リズムライド・REC[予約]	
12:30			
13:00	13:00(40分)CSLive／Lati Lati・REC[予約]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・田[予約]	
13:30	13:50(40分)ボディメイクトレーニング・西山[予約]		
14:00		14:00(60分)有料セッション／プラ・加藤[セッション]	
14:30	14:45(40分)ファイトアタックBEAT・山本[予約]		
15:00			
15:30	15:40(40分)シェイプパンプ・山本[予約]		
16:00			
16:30	16:40(40分)パワーヨガ・与倉[予約]		
17:00			
17:30			17:50(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
18:00			
18:30			18:50(5分)ジムスモ／みんなで筋トレ・一
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	HMS	BMS	ジム
09:00	09:10(60分)有料セッション／HOTヨガ・近藤[セッション]		
09:30			09:50(5分)ジムスモ／かんたんストレッチ・一
10:00			10:05(5分)ジムスモ／脚＆お尻引き締め・一
10:30	10:20(40分)オリジナルエアロ・七海[予約]		
11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・八十川[予約]		11:05(5分)ジムスモ／腰痛予防・改善・一
11:30			
12:00	12:00(30分)CSLive／ビューティプロジェクト・SENAKA・REC[予約]	12:10(60分)★クラブ限定／パーオソル・田母神（隔月）[予約]	
12:30	12:40(40分)シェイプパンプ・志村[予約]		
13:00			
13:30	13:30(40分)CSLive／ファイトアタックBEAT・REC[予約]	13:40(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・久米[予約]	
14:00	14:20(60分)有料セッション／HOTヨガ・出口[セッション]		
14:30		14:30(30分)CSLive／エアサイクルフィットネス／パワーライド・REC[予約]	
15:00			
15:30	15:40(40分)ファイトアタックPRO・坂入[予約]		
16:00			16:05(5分)ジムスモ／お腹引き締め・一
16:30	16:30(40分)ストレッチ・坂入[予約]		
17:00			17:05(5分)ジムスモ／かんたんBトレ・一
17:30			17:50(5分)ジムスモ／かんたんストレッチ・一
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/15 19:36:31