

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29日(月)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
09:00					09:00							09:00	09:00(120分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			09:00	
09:30					09:30							09:30				09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:30	
10:00					10:00							10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]			10:00	
10:30	10:30(40分)HOTヨガ・我妻[定員]		10:30(40分)シンプルエアロLOW・小笠原[定員]		10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]				10:30(40分)コンビネーションエアロ・遠藤(暫)[定員]		10:30				10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:30	
11:00					11:00							11:00					11:00(40分)シンプルエアロ・小笠原[定員]	11:00
11:30	11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤(暫)[定員]		11:40(30分)シェイプハンプ30・尾花[定員]		11:30	11:30(40分)ベリーダンス・佐藤(暫)[定員]				11:30(40分)ピラティス・西館[定員]		11:30						11:30
12:00					12:00							12:00	11:45(30分)シェイプハンプ30・菅沼[定員]					12:00
12:30	12:30(40分)パワーヨガ・坂本[定員]	12:30(15分)ジムスモ/みんなでお楽しみジムスタッフ	12:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	12:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC	12:30	12:30(30分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]				12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]		12:30						12:30
13:00					13:00							13:00						13:00
13:30	13:30(30分)ZUMBA(R)・下道[定員]		13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・LIVE[定員]		13:30	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・山崎[定員]				13:30(40分)ZUMBA(R)・畑山[定員]	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[定員]	13:30	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]					13:30
14:00					14:00							14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・佐藤(暫)[定員]					14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]					14:30
14:50(30分)ボディメイクトレーニング・我妻[定員]					14:50	14:50(40分)ステップサーキット・遠藤(暫)[定員]						14:50						14:50
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)エアロサーキット・遠藤(暫)[定員]					15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30							15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					15:30
16:00					16:00							16:00						16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール[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						16:30
17:00					17:00							17:00						17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール[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						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30	18:30(40分)コンビネーションエアロ・土信田[定員]				18:30							18:30						18:30
19:00		18:45(60分)ヒップホップスクール・西館[スクール]			19:00							19:00	18:50(30分)CSLive/パワーハンプ・REC[定員]					19:00
19:25(30分)パワーヨガ・我妻[定員]					19:30							19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30	20:30(30分)パワーハンプ・日向寺[定員]				20:30							20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30