セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
 21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		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(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(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(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)ヨガ・我妻[定員]		10:30(40分)シンプルエアロ・小笠原[定員]		10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]		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(40分)ダンスファン・畑山[定員]		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE[定員]		11:00(40分)CSLive/ベラタイス・LIVE[定員]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]		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]		11:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]				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	11:45(40分)シェイプハンブ・REC[定員]				12:00
12:30	12:30(30分)シェイプハンブ・尾芝[定員]				12:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]					12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]	12:30					12:30
13:00										12:50(30分)Fit Fun・野崎[定員]	13:00	13:00(30分)ZUMBA(R)・菅沼[定員]				13:00
13:30	13:20(30分)X-CORE FIGHTING・REC[定員]				13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING・REC[定員]					13:00(45分)有料セッション/腰痛改善・クラブスタッフ[セッション][予約]	13:30					13:30
14:00	14:05(30分)パワーヨガ・我妻[定員]				14:00(60分)スタジオ開放					13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・山崎[定員]	14:00					14:00
14:30										14:00(60分)スタジオ開放	14:30					14:30
15:00										14:30(30分)ボディメイクトレーニング・我妻[定員]	15:00					15:00
15:30										14:50(40分)ステップサーキット・遠藤(暫)[定員]	15:30	15:00(40分)エアロサーキット・遠藤(暫)[定員]				15:30
16:00											16:00					16:00
16:30											16:30					16:30
17:00											17:00					17:00
17:30											17:30					17:30
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
19:00											19:00					19:00
19:30	19:30(40分)シンプルステップ・月岡[定員]										19:30					19:30
20:00											20:00					20:00
20:30	20:30(30分)シェイプハンブ・POWER・日向寺[定員]										20:30					20:30
21:00											21:00					21:00
21:30											21:30					21:30

休館日