

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
15日(月)、23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 >

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)ヨガ・我妻[定員]		10:30(40分)シンプルエアロ・小笠原[定員]		10:30			10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]	10:30(40分)健康体操・山崎[定員]	10:30(40分)コンピネーションエアロ・遠藤(智)[定員]	10:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	10:30					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				11:00(40分)CSLive/ピラティス・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(智)[定員]		11:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]		11:30			11:30(40分)ベリーダンス・佐藤(智)[定員]		11:30(40分)ピラティス・西館[定員]		11:30					11:30
12:00		12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大西[定員]			12:00						12:00(30分)ポッチャ・山崎[定員]	12:00	11:45(40分)シェイプハンプ・REC[定員]		12:00(50分)有料セッション/ヒップホップ・西館[セッション][予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]	12:00
12:30	12:30(30分)シェイプハンプ・尾芝[定員]		12:30(40分)ファイトアタックB・EAT・菅沼[定員]		12:30			12:30(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]		12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]	12:30(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]	12:30					12:30
13:00	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]			13:00(30分)CSLive/X-CORE RID[定員]	13:00			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]				13:00	13:00(30分)ZUMBA(R)・菅沼[定員]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]		13:00
13:30	13:30(30分)X-CORE FIGHTING・REC[定員]		13:30(30分)ビューティープロジェクト/ウエストライン・野崎[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		13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	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	14:00				14:00(60分)スタジオ開放			14:00	14:00(40分)コンピネーションダンスステップ・佐藤(智)[定員]		14:00(40分)ビューティープロジェクト/ムース&ヒーリング・尾芝[定員]		14:00
14:30			14:20(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・野崎[定員]		14:30					14:30(30分)ボディメイクトレーニング・我妻[定員]		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
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)エアロサーキット・遠藤(智)[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(60分)キッズ体育スクール[スクール]			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(60分)キッズ体育スクール[スクール]			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(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30					17:30
18:00					18:00							18:00	17:50(40分)ファイトアタックPRO・下道[定員]				18:00
18:30	18:30(40分)コンピネーションエアロ・土信田[定員]		18:30(30分)エアサイクルフィットネス/ヒップホップ・大西[定員]		18:30			18:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]			18:50(40分)シェイプハンプ・REC[定員]	18:30	18:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	18:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]			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(40分)ファイトアタックB・EAT・日向寺[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE[定員]	19:00			19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・LIVE[定員]		19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・菅沼[定員]		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(40分)ヨガ・我妻[定員]			19:45(40分)ZUMBA(R)・下道[定員]	19:30					19:30
20:00		20:10(30分)CSLive/X-CORE RID[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[定員]		20:00			20:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[定員]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[定員]	20:00					20:00
20:30	20:30(30分)シェイプハンプPOWER・日向寺[定員]			20:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	20:30			20:30(30分)ビューティープロジェクト/ウエストライン・菅沼[定員]				20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日