## セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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	<u>&gt;7</u> > J			火	曜日		水	7	k		<b>±</b>	曜日		<u></u>		<b>B</b>	曜日
09-00	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	09:00	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	Aスタジオ 09:00(120分)キッズダンスス	Bスタジオ 09:00(60分)キッズ体育スク	Aスタジオ	Bスタジオ	09-00
00.00					- 00.00							-	09:00(120分)キッズダンスス クール(幼児・児童)[スクー ル]	ール(幼児)[スクール]			1
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
												-				ール(幼児)[スクール]	
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・R EC[定員]		10:00
		10:20(20分) OSLive/メディカルフィットネス/覚慮パランス 改善-REC[定員]		10:20(15分)ジエスモ/みんなでストレッタ・ジエスタッフ					10:20(30分)健康体操·山崎(裕)[定員]		)02020分/CSLlva/メディカルフィットネス/メタボ予防・ 者・REC(定員)	ti.		77 (302270 77 77 77 3			1
10:30	10:30(40分)ヨガ・我妻[定員]		10:30(40分)シンブルエアロL ow・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・連 幕(智)[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
44.00		11.00(40公)が、フファン・細		11:00(40分)CSI bio /カラダデトックフ。	11.00				11.00(404)CSI : /ピラニ /		11-00(40%)CSI hay/\$2,2WA\/EsI	11100			11-00(404)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		11.00
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・L VE[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
	佐藤(智)[定員]		村[定員]					藤(智)[定員]		[定員]		-	11:45(40分)シェイブパンブ・ REC[定員]				
12:00		12:00(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・大友[定員]			12:00				L		12:00(30分)ボッチャ・大西[万	12:00	REC[定員]	12:00(50分)有料セッション/ ヒップホップ・西舘[セッション ][予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)·小		12:00
				12:20(40分)CSLive/パワー ヨガ・REC[定員]							RI			][予約]	立原[足員]		
12:30	12:30(30分)シェイブパンブ・ 愛田[定員]		12:30(40分)ファイトアタックP RO・愛田[定員]	TO KEGILER	12:30			12:30(40分)CSLive/シェイブパンブ・ REC[定員]		12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]		12:30					12:30
											12:50(30分)Fit Fun·野崎 [定員]	ή 					
13:00	24W2MAN - CORE FIGHTING	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]		1240/20GVCC L. V. CODE DID	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(40分)CSLive/Lati L ati[定員]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックF RO・REC[定員]	12:151597/2/LXE/F1-72:99+747-2/LX9-07	13:00
19:30	REC[定員]	ツンヨン」[ア約]	13:30(30分)ビューティブロジェクト/ヒッ	13:20(30分)CSLive/X—CORE RID ING·REC[定員]	12-20			13:40(40分)ファンクショナル	ツンヨン」[ア約]	13:30(40分)7UMB∆(R)・個	1	12-20		13:30(60分)キッズ休育スク			12-20
13:30			13:30(30分)ピューティブロジェクト/ヒップライン・野崎[定員]		10:00			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]	1	- 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	13:30
14:00	14:05(40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(60分)スタジオ開放	14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・ 佐藤(智)[定員]		14:00(30分)ポールdeリラック	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]	14:00
	定員]		14:20(30分)X—CORE DA NCING[定員]								1		佐柳(首/[走貝]		ス・尾芝[定員]		
14:30			NCING[定員]		14:30	1				14:30(30分)ボディメイクトレ ーニング・我妻[定員]	1	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
						1	不	14:50(40分)ステップサーキット・遠藤(智)[定員]		ニング 私会(定員)				ル(朝北 元里/(ペノ ル)			
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
						4	木 馆 日										
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	J	<b>5</b>		15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	<u> </u>		15:30		15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]			15:30
18-00				-	18-00					 		18:00	16:00(40分)有料セッション/エアロビク				18-00
10.00				-	10.00							- 10.00	16:00(40分)有料セッション/エアロビクス[セッション][予約]				10.00
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
		ール[スクール]	<b></b>	ール[スクール]					ール[スクール]			-					
17:00				1	17:00							17:00	17:00(30分)パワーヨガ・我妻 [定員]				17:00
													DER!				
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
													17:50(40分)ファイトアタックP RO・下道[定員]				
18:00			<b> </b>	-	18:00			<b> </b>		<b>}</b>	<del> </del>	18:00			<b>}</b>	<del> </del>	18:00
18:30	18:30(40分)コンビネーション エアロ・土信田[定員]		1800(15分)ジムスモ/みんなで筋硬性でし-ジムスタッフ	<del> </del>	18:30			18:30(40分)ZUMBA(R)·小 笠原[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
	エアロ・土信田[定員]	18:45(60分)ヒップホップスク ール・西舘[スクール]			10.00			笠原[定員]		18:50(40分)シェイブパンブ・ 愛田[定員]		-	18:50(30分)CSLive/シェイブパンプP OWER・REC[定員]	ット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			1
19:00		ール・西舘[スクール]	19:00(40分)ファイトアタックB	19:10(40分)CSLive/Lati L ati·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]	愛田[定員]	19:00(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド[定員]	19:00	OWEN. REOUERS		<b>†</b>	<u> </u>	19:00
			EAI·甘间守[疋貝]	ati·LiV上[定員]					,								
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]				19:30					19:30
										19:45(40分)ZUMBA(R)·下 道[定員]							
20:00		20:10(30分)CSLive/X—CORE RID ING·REC[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイブパンブ・ REC[定員]		20:00						20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド・LIVE[定員]	20:00					20:00
20:30	20-20(20-4)/EVOITE—EOO			20:20(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・大西[定員]	00.00			20:35(30分)ピューティブロジェクレルー		ļ		00.00			<b></b>		00.00
20:30	20:30(30分)EXCITE—BOD Y·日向寺[定員]		<b> </b>		20:30			20:35(30分)ピューティブロジェクト/ヒップライン[定員]		2040[15分]ウムスモ/ファンタショナルトレーニング・ウム	1	20:30	ļ		<b> </b>	<del> </del>	20:30
21:00					21:00			<del>                                     </del>		~~~	<b>4</b>	21:00					21:00
			l	<del> </del>				<b> </b>		<b> </b>	<del> </del>				l	<del> </del>	
21:30			<u> </u>	†	21:30			<b>†</b>			†	21:30			l	t	21:30
	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	
曜日	J		;	火	曜日		水	7	k	!	<u> </u>	曜日		<u> </u>		E .	曜日