

## セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

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	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	
08:00					08:00				08:00
09:30					09:30				09:30
10:00					10:00				10:00
10:30	10:30(40分)ヨガ・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(30分)コンビネーションエコロジカル	10:20(30分)健康体操・山崎(定員)	10:00(60分)CSLive/ヨガ・R EC(定員)	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)(スクール)		09:00
11:00	11:00(40分)ダンスファン・姫山(定員)	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE(定員)	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(40分)ヨガ・R EC(定員)	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		10:00
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(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)	11:45(40分)シェイプパンプ・REC(定員)	12:00(40分)有料セッション[ヒップホップ・西館セッション][手約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・小笠原(定員)		11:30
12:00	12:00(30分)エアサイクリング・リズムライド・大友(定員)	12:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC(定員)	12:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC(定員)	12:30(40分)ヨガ・練野(定員)	12:30(40分)ポッチャ・大西(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][手約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・小笠原(定員)		12:00
12:30	12:30(30分)シェイプパンプ・美田(定員)	12:30(40分)ファイトアタックP RO・美田(定員)	13:00(45分)有料セッション[ヨガ・改修・クリスマススタッフセッション][予約]	13:00(45分)ヨガ・西館(定員)	14:00(60分)スタジオ開放	14:00(60分)スタジオ開放	14:00(60分)コンビネーションステップ・遠藤(智)(定員)	14:00(60分)ボルdeリラックス・尾芝(定員)	12:30
13:00	13:00(45分)有料セッション[ヨガ・改修・クリスマススタッフセッション][予約]	13:20(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC(定員)	13:30(40分)ピュギー・プロジェクト・ヒーリング・舟南(定員)	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・山崎(定員)	14:00(60分)スタジオ開放	14:00(60分)スタジオ開放	14:00(60分)コンビネーションステップ・遠藤(智)(定員)	14:00(60分)エアサイクル・リラックス・尾芝(定員)	13:00
13:30	14:00(40分)パワーヨガ・妻(定員)	14:20(30分)X-CORE DANCING(定員)	14:00(60分)スタジオ開放	14:30(40分)ファンクショナルトレーニング・山崎(定員)	14:30(40分)ボディメイクトレーニング・妻(定員)	15:00(40分)エアロサーキット・遠藤(智)(定員)	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)(スクール)	15:30(40分)CSLive/エアサイクル・リラックス・尾芝(定員)	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00									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(60分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:00(40分)有料セッション/エアロビクス(セッション)[手約]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)	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(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)パワーヨガ・妻(定員)	17:00(30分)パワーヨガ・妻(定員)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:30
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(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:50(40分)ファイトアタックP RO・下道(定員)	18:00(30分)CSLive/エアサイクル・リズムライド-REC(定員)	18:30(30分)CSLive/エアサイクル・リズムライド(定員)	17:30
18:00									18:00
18:30	18:30(40分)コンビネーションエアロ・土田(定員)	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P RO・日向寺(定員)	19:10(40分)CSLive/Lati Latat-LIVE(定員)	19:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原(定員)	18:30(40分)シェイプパンプ・美田(定員)	18:30(40分)CSLive/エアサイクル・リズムライド(定員)	18:30(30分)CSLive/エアサイクル・リズムライド(定員)	18:30
19:00									19:00
19:30	19:30(40分)シンプルステップ・月岡(定員)					19:30(40分)ヨガ・妻(定員)	19:45(40分)ZUMBA(R)・下道(定員)	20:00(40分)CSLive/エアサイクル・リズムライド-LIVE(定員)	19:30
20:00	20:10(30分)CSLive/X-CORE RIDING-REC(定員)	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ-REC(定員)	20:20(30分)エアサイクル・リズムライド・大西(定員)	20:30(30分)ヨガ・プロジェクト・ヒーリング(定員)	20:30(30分)ヨガ・下道(定員)	20:00(40分)CSLive/エアサイクル・リズムライド-LIVE(定員)	20:30(30分)CSLive/エアサイクル・リズムライド(定員)	20:00(30分)CSLive/エアサイクル・リズムライド(定員)	20:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BOD Y・白向寺(定員)								20:30
21:00									21:00
21:30									21:30

休館日