

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
3日(土)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			10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原〔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(40分)CSLive/カラダデトックス・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			11:30(40分)ZUMBA(R)・木村〔定員〕				11:30					11:30
12:00					12:00							12:00	11:45(40分)シェイプハンプ・REC〔定員〕				12:00
12:30	12:30(30分)シェイプハンプ・愛田〔定員〕				12:30							12:30					12:30
13:00					13:00							13:00	13:00(40分)CSLive/Lati Lati〔定員〕				13:00
13:30	13:30(30分)X-CORE FIGHTING・REC〔定員〕				13:30							13:30					13:30
14:00	14:05(40分)パワーヨガ・我妻〔定員〕				14:00							14:00	14:00(40分)コンビネーションダンスステップ・佐藤(智)〔定員〕				14:00
14:30					14:30							14:30					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							15:30					15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30					16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					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					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					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:30(30分)EXCITEーBOD Y・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
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