

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		
09:00					09:00		09:00		09:00	
09:30					09:30		09:30		09:30	
10:00		10:00 10:20(30分)健康体操・山崎 [定員]		10:00 10:30(30分)ジムスモールなでしょ!アーモンド		10:00 10:30(30分)CSLive メディカルフィットネス・スクール(定員)		10:00 10:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		10:00 10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
10:30	10:30(40分)ヨガ・妻[定員]		10:30(40分)ジンブルエアロ・ 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コロジ [定員]		10:30(40分)ZUMBA (R)・ヨガ・R EC[定員]	
11:00	11:00(40分)ダンスファン・畠 山[定員]		11:00(40分)CSLive/カラダ 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-L IVE[定員]		11:00(40分)ジムスモールなでしょ!アーモ ンド(定員)	
11:30	11:30(40分)ジンブルエアロ・ 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]		11:30(40分)ジンブルエアロ・ 小笠原[定員]	
12:00	12:00(30分)エア(フィットネス) リズムライド・大庭[定員]				12:00(30分)CSLive/はじめ て太極拳[定員]		12:00(30分)ピッチャ・大西[定 員]		12:00(40分)ZUMBA (R)・小 笠原[定員]	
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]		12:20(40分)CSLive/シェイプパン プ・REC[定員]		12:30(40分)Fit Fun・野崎 [定員]		12:30(40分)ジムスモールなでしょ! アーモンド(定員)	
13:00	13:00(45分)有料セッション/ 腰痛改善・ランニング[予約]		13:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]		13:00(45分)有料セッション/ 腰痛改善・ランニング[セ ッション][予約]		13:00(40分)CSLive/Lati L att[定員]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックP RO-REC[定員]	
13:30		13:30(30分)ボールde健康体 操・野崎[定員]			13:30(40分)ファンクショナル トレーニング・山崎[定員]		13:30(40分)コンビネーションエコロ ジ[定員]		13:30(40分)エアセッション[予約]	
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・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(40分)コンビネーションステップ ・佐藤(智)[定員]		
14:30		14:30(30分)X-CORE DA NCING[定員]				14:30(30分)ボディメイクトレ ーニング・佐藤(智)[定員]		14:30(60分)エアソーキット ・遠藤(智)[定員]		
15:00								15:00(40分)エアソーキット ・遠藤(智)[定員]		
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(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[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		16:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]			16:30	
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(30分)CSLive/エアサイクリ ング[定員]		
18:00					18:00				18:00	
18:30	18:30(40分)コンビネーション エアロ・土俵田[定員]				18:30(40分)ZUMBA (R)・小 笠原[定員]		18:30(40分)コンビネーションエアロ ・下道[定員]		18:30	
18:45	18:45(60分)ヒップホップスク ール・西館[スクール]				18:45(40分)シェイプパン プ・美田[定員]		18:45(40分)コンビネーションエ アロ・下道[定員]		19:00	
19:00		19:00(40分)コンビネーションエ アロ・下道[定員]			19:00(40分)CSLive/エアサイクリ ング[定員]		19:00(40分)CSLive/エアサイクリ ング[定員]		19:00	
19:30	19:30(40分)ジンブルステップ ・月岡[定員]				19:30(40分)ヨガ・妻[定員]		19:30(40分)ヨガ・妻[定員]		19:30	
20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]		20:00		19:45(40分)ZUMBA (R)・下 道[定員]		19:45(40分)ZUMBA (R)・下 道[定員]		20:00	
20:30	20:30(30分)EXCITE-BOD Y・日向寺[定員]		20:30		20:10(30分)CSLive/カラダ アドベックス[定員]		20:00(40分)CSLive/エアサイクリ ング[定員]		20:30	
21:00	20:50(30分)CSLive/リズム CAMP[定員]		21:00		20:30(40分)ファイトアタックP RO・美田[定員]		20:45(30分)CSLive/ピューティブロ エクト・レッグライン[定員]		21:00	
21:30					21:30		21:00(40分)ジムスモールなでしょ! アーモンド(定員)		21:30	

休館日