

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	Aスタジオ
09:00					08:00			09:00
09:30					09:30			09:30
10:00	10:20(30分)健康体操・山崎 [定員]		10:00		10:00	09:00(120分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]		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	10:30	10:30	10:30	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		10:30
11:00	11:00(40分)ダンスファン・姫 山[定員]	11:00	11:00	11:00	11:00	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
11:30	11:30(40分)シンプルエアロ・ 佐藤[智][定員]	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]	11:00
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	12:00	12:00	12:00	12:00(60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)シェイプバンプ・ 美田[定員]	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30(60分)Fit Fun・野崎 [定員]	12:30(40分)ZUMBA(R)・小 笠原[定員]	12:30
13:00	13:00(45分)有料セッション 腰痛改善・カラースタッフ[セ ッション][予約]	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00(45分)CSLive/Lati Lat at[定員]	13:00(45分)CSLive/フィットアタックP RO-REC[定員]	13:00
13:30	13:30(30分)X-CORE FIGHTING- REC[定員]	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・姫 山[定員]	13:30(40分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	13:30
14:00	14:00(40分)パワーヨガ・妻[定員]	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00(60分)ボディメイクトレ ーニング・妻[定員]	14:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーヨ ガ・REC[定員]	14:00
14:30	14:20(30分)X-CORE DA NCING[定員]	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30(60分)ボディメイクトレ ーニング・妻[定員]	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(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	15:30	15:30	15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	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(40分)有料セッション/エアロビ クス[セッション][手約]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	16:30	16:30	16:30	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(30分)ヨガ・妻[定員]	17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30(60分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-REC[定員]	17:30	17:30
18:00							17:50(40分)ファイトアタックP RO・下道[定員]	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	18:40(40分)シンプルエアロ 愛田[定員]	18:30	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)シェイプバンブ ・妻田[定員]	18:45(40分)ZUMBA(R)・下 道[定員]	18:50(30分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]		19:00
19:00				19:00	19:00	19:00(40分)CSLive/ヨガ[定 員]		
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]	19:45(40分)ZUMBA(R)・下 道[定員]		19:30
20:00	20:10(30分)CSLive/X-CORE RID ING-REC[定員]		20:00	20:10(30分)CSLive/カラダ デックス[定員]	20:10(30分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]		20:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BOD Y-白向寺[定員]		20:30	20:30(40分)ファイトアタックP RO・愛田[定員]	20:30(40分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・レッスン[定員]	20:45(30分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]		20:30
21:00							21:00(45分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]	21:00
21:30							21:30(45分)CSLive/エアサイクル/ トネス・リズムライド-LIVE[定員]	21:30
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
月	火	水	木	金	土	日	月	曜日

休館日