

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年03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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
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	
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]	10:20(30分)健康体操・山崎[定員]	10:30(40分)シンプルエアロロ・小笠原[定員]		10:30			10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]		10:30(40分)コンベーションエアロ・道藤[暫][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					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(暫)[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(暫)[定員]		11:30(40分)ピラティス・西館[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・兼田[定員]				12:30			12:00(30分)CSLive/はじめて太極拳[定員]		12:00(30分)ポッチャ・大西[定員]		12:30				12:00(50分)有料セッション/ヒップホップ・西館[セッション][予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]	12:30
13:00					13:00			12:30(40分)フィットネス・野崎[定員]		12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]		13:00						13:00
13:30	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]				13:30			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(40分)Fit Fun・野崎[定員]		13:30	13:00(40分)CSLive/Lati Lat[定員]					13:30
14:00	14:00(40分)ヨガ・我妻[定員]				14:00			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						14:00
14:30					14:30							14:30						14:30
15:00					15:00			14:50(40分)ステップサーキット・道藤(暫)[定員]				15:00						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)コンベーションエアロ・土橋田[定員]				18:30			18:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]		18:50(40分)シェイプハンプ・兼田[定員]		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(40分)ヨガ・我妻[定員]		19:45(40分)ZUMBA(R)・下道[定員]		19:30						19:30
20:00					20:00							20:00						20:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BODY・日向寺[定員]				20:30			20:30(40分)フィットネス/リズムライブ・大西[定員]		20:45(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネス/リズムライブ・LIVE[定員]		20:30						20:30
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						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		

休館日