

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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		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	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(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(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(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LOW・小笠原[定員]		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
11:30	11:30(40分)シンプルエアロ・佐藤[暫][定員]				11:00(40分)CSLive/カラダトックス-LIVE[定員]				11:00(40分)CSLive/ピラティス-LIVE[定員]		11:30				11:00(40分)シンプルエアロ・小笠原[定員]	11:30
12:00											12:00					12:00
12:30	12:30(40分)フィットアタックPRO・愛田[定員]				12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・大友[定員]				12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]		12:30				12:00(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]	12:30
13:00											13:00					13:00
13:30	13:30(40分)パワーヨガ・我妻[定員]				12:30(30分)シェイプハンブ・尾花[定員]				12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]		13:00	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
14:00											14:00					14:00
14:30	14:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC[定員]				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)ファンクショナルトレーニング・山崎[定員]		14:30					14:30
15:00											15:00					15:00
15:30											15:30					15:30
16:00											16:00					16:00
16:30											16:30					16:30
17:00											17:00					17:00
17:30											17:30					17:30
18:00											18:00					18:00
18:30	18:30(40分)コンベーションエアロ・土橋[定員]										18:30					18:30
19:00											19:00					19:00
19:30	19:30(40分)シンプルステップ・月岡[定員]				14:00(60分)スタジオ開放				14:00(60分)スタジオ開放		14:30	14:30(30分)ボクタイムトレーニング・我妻[定員]				14:30
20:00											15:00					15:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BODY・日向寺[定員]				14:50(40分)ステップサーキット・遠藤[暫][定員]						15:30	15:00(40分)エアロサーキット・遠藤[暫][定員]				15:30
21:00											16:00					16:00
21:30											16:30					16:30
											17:00	17:00(40分)パワーヨガ・我妻[定員]				17:00
											17:30					17:30
											18:00	18:00(40分)フィットアタックPRO・下道[定員]				18:00
											18:30					18:30
											19:00					19:00
											19:30					19:30
											20:00					20:00
											20:30					20:30
											21:00					21:00
											21:30					21:30

休館日