

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年07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				曜日	火				曜日	水				曜日	木				曜日	金				曜日	土				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	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	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					09:00	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						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						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・RECI[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・小笠原[定員]	10:40(40分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]	10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]				10:30	10:30(40分)コンビネーションエアロ・速藤(智)[定員]				10:30					10:30					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		11:10(40分)ダンスファン・畑山[定員]			11:00					11:00					11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]			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(智)[定員]		11:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・行方[定員]	11:30	11:30(40分)ベリーダンス・佐藤(智)[定員]				11:30	12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]				11:30					11:30					11:30					11:30
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		12:20(40分)CSLive/フィールピラティス[定員]			12:00					12:00	12:00(40分)CSLive/シェイブハンブ・REC[定員]	12:00(30分)ボッチャ[定員]			12:00					12:00	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]			12:00
12:30	12:30(40分)ファイトアタックPRO・愛田[定員]		12:30(30分)シェイブハンブ・野崎[定員]		12:30	12:30(40分)シェイブハンブ・大友[定員]				12:30					12:30					12:30					12:30					12:30
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]	13:20(30分)ボールド健康体操・野崎[定員]	13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]	13:00					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					13:00					13:00	13:00(40分)CSLive/Lati・Lati・REC[定員]	13:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		13:00
13:30	13:30(40分)パワーヨガ・我妻[定員]				13:30					13:30	13:40(40分)ファンクショナルトレーニング・山崎[定員]				13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・畑山[定員]				13:30					13:30		13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			13:30
14:00					14:00					14:00	14:00(60分)スタジオ開放				14:00	14:00(60分)スタジオ開放				14:00					14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・佐藤(智)[定員]	14:00(30分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・大友[定員]		14:00
14:30	14:30(30分)CSLive/Lati・Lati・REC[定員]				14:30					14:30	14:50(40分)ステップサーキット・速藤(智)[定員]				14:30					14:30					14:30		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					15:00					15:00					15:00					15:00					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(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:30					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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			15:30
16:00					16:00					16:00					16:00					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		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30					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
17:00					17:00					17:00					17:00					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		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			17:30					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
18:00					18:00					18:00					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・土橋田[定員]				18:30	18:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[定員]				18:30					18:30					18:30					18:30					18:30
19:00		18:45(60分)ヒップホップスクール・西館[スクール]	18:50(30分)シェイブハンブ・中村[定員]		19:00		19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE[定員]			19:00	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・LIVE[定員]				19:00	18:50(40分)シェイブハンブ・愛田[定員]	19:00(30分)CSLive/X-CORE・FITTING・REC[定員]			19:00					19:00	19:00(30分)シェイブハンブ・POWER・下道[定員]	18:50(30分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]			19:00
19:30	19:30(40分)シンプルステップ・月岡[定員]		19:40(40分)ファイトアタックBEAT・日向寺[定員]		19:30	19:30(40分)ヨガ・我妻[定員]				19:30					19:30					19:30					19:30					19:30
20:00		20:10(30分)CSLive/ピラティス・REC[定員]			20:00	20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大友[定員]				20:00					20:00	20:10(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[定員]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[定員]			20:00					20:00					20:00
20:30	20:30(30分)EXCITE-BODY・日向寺[定員]		20:40(30分)CSLive/リズム&CAMP・REC[定員]		20:30	20:30(40分)ファイトアタックPRO・愛田[定員]				20:30					20:30					20:30					20:30					20:30
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00
21:30					21:30					21:30					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	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	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	曜日