

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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
	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(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・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(40分)コンベーションエアロ・速藤(智)[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		11:10(40分)ダンスファン・畑山[定員]			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(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]	11:40(30分)エアサicalフィットネス/リズムライド・下園[定員]	11:30	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					11:30
12:00		12:00(30分)エアサicalフィットネス/リズムライド・大友[定員]			12:00			12:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]		12:00(30分)ボッチャ[定員]		12:00	11:45(40分)CSLive/シェイブハンブ・REC[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(40分)CSLive/フィールピラティス[定員]	12:30	12:30(40分)シェイブハンブ・大友[定員]			12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]			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de健康体操・野崎[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	13:00(40分)CSLive/Lati・Lati・REC[定員]				13:00
13:30	13:30(40分)パワーヨガ・我妻[定員]			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBAT・REC[定員]	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(40分)ZUMBA(R)・畑山[定員]			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(60分)スタジオ開放		14:00(60分)スタジオ開放		14:00	14:00(40分)コンベーションステップ・佐藤(智)[定員]		14:00(30分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]	13:50(40分)CSLive/エアサicalフィットネス/パワーライド・REC[定員]	14:00
14:30	14:30(30分)CSLive/Lati・Lati・REC[定員]				14:30				14:30(30分)ボディメイクトレーニング・我妻[定員]			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(40分)エアロサーキット・速藤(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(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		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
16:30		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					16:30
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(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					17:30
18:00					18:00							18:00	18:00(40分)ファイトアタックPRO・下道[定員]				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]						18:30					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(40分)エアサicalフィットネス/リズムライド・愛田[定員]		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(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]				19:45(40分)ZUMBA(R)・下道[定員]		19:30					19:30
20:00		20:10(30分)CSLive/ピラティス・REC[定員]		20:10(30分)エアサicalフィットネス/リズムライド・大園[定員]	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icalフィットネス/パワーライド・LIVE[定員]	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
21:00					21:00					20:45(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]		21:00					21:00
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	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