

セントラルフィットネスクラブ24盛岡 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
12日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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・REC[定員]		10:00
10:30	10:30(40分)ヨガ・我妻[定員]	10:30(40分)ダンスファン・畑山[定員]	10:30(40分)シンプルエアロ・小笠原[定員]	10:20(40分)健康体操・山崎[定員]	10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・小笠原[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(智)[定員]	11:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大畑[定員]	11:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	11:20(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					11:30
12:00					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]	12:20(30分)CSLive/はじめて太極拳[定員]	12:30(30分)シェイプハンプ・愛田[定員]	12:10(40分)CSLive/フィールビラティス[定員]	12:30	12:30(40分)シェイプハンプ・大友[定員]				12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]		12:30					12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30	13:30(40分)パワーヨガ・我妻[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		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
14:30	14:30(40分)CSLive/Lati・Lati-REC[定員]				14:30	14:50(40分)ステップサーキット・遠藤(智)[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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]	14:30
15:00					15:00							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(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
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					18:30
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)シェイプハンプ・中村[定員]		19:00	18:50(40分)コンビネーションエアロ・小笠原[定員]				18:50(40分)シェイプハンプ・愛田[定員]		19:00			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)フィットアタックBEAT・日向寺[定員]		19:30							19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30		20:20(30分)EXCITE—BODY・日向寺[定員]			20:30							20:30					20:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日