セントラルフィットネスクラブ24盛岡 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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	休館日						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				10:20(40分)健康体操・山崎[定員]	10:00				10:00(60分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[定員]		10:00(60分)CSLive/メディカルフィットネス/メタボ予防・整理・REC[定員]	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Low・小笠原[定員]		10:30			10:30(40分)ZUMBA（R）・小笠原[定員]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・遠藤（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				11:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・行方[定員]	11:00				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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大友[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（智）[定員]		11:30(40分)ピラティス・西舘[定員]		11:30	11:45(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]				11:30
12:00		12:20(30分)CSLive/はじめて太極拳[定員]		12:10(40分)CSLive/フィールピラティス[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		12:00(50分)有料セッション/ヒップホップ・西舘[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)シェイプバンプ・愛田[定員]		12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・大友[定員]		12:30(40分)ヨガ・綾野[定員]	12:50(30分)Fit Fun・野崎[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(40分)ピラティス・野崎[定員]	13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]	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(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	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
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(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(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(40分)有料セッション/エアロビクス[セッション][予約]				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(40分)パワーヨガ・我妻[定員]				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(30分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]			18:00
18:30	18:30(40分)コンビネーションエアロ・土信田[定員]		18:50(30分)シェイプバンプ・中村[定員]		18:30			18:50(40分)コンビネーションエアロ・小笠原[定員]		18:50(40分)シェイプバンプ・愛田[定員]		18:30		18:50(30分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]			18:30
19:00		18:45(60分)ヒップホップスクール・西舘[スクール]		19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[定員]	19:00				19:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・愛田[定員]		19:00(30分)ピラティス・REC[定員]	19:00	19:00(30分)シェイプバンプPOWER・下道[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				19:50(40分)ヨガ・我妻[定員]	19:45(40分)ZUMBA（R）・下道[定員]		19:30					19:30
20:00		20:20(30分)EXCITE一BODY・日向寺[定員]		20:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野崎[定員]	20:00			20:00(40分)ファイトアタックPRO・愛田[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
20:30					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

作成日:2026/11/05 20:25:42