

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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(別途入金手続き、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 | |
|-------|---|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-------|--|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | |
| 09:00 | | | | | 09:00 | | | | | | | 09:00 | | | | | 09:00 | |
| 09:30 | | | | | 09:30 | | | | | | | 09:30 | | | | | 09:30 | |
| 10:00 | 10:00(40分)ヨガ・高橋[予約] | | | | 10:00 | 10:00(40分)シンプルエアロ・高木[予約] | 10:00(40分)クラブ展覧/はつらつ健康運動スクール[スクール] | 10:00(40分)健康太極拳・清井[予約] | 10:00(60分)HOTヨガ[スクール] | 10:00 | | 10:00 | | | | | 10:00(60分)HOTリンパドレナージュ[スクール] | 10:00 |
| 10:30 | | 10:40(60分)HOTヨガ[スクール] | | | 10:30 | | | | | 10:30 | | 10:30 | | 10:35(40分)フィールヨガ・大内[予約] | 10:30(60分)HOTパワーヨガ[スクール] | | 10:30 | |
| 11:00 | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約] | | | | 11:00 | 11:10(40分)シェイプパンプ40・永山[予約] | | 11:00(40分)ZUMBA(R)・高橋[予約] | 11:00(30分)ワークアウトヨガ・安西[予約] | 11:00 | | 11:00 | | | 10:45(40分)ワークアウトヨガ・加藤[予約] | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | 11:30 | | 11:30(60分)HOTパワーヨガ[スクール] | | | 11:30 | | 11:30 | | 11:30(30分)パワーパンプ・藍谷[予約] | | | 11:15(60分)HOTヨガ[スクール] | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)健康体操・加藤[予約] | 12:00(60分)HOTヨガ[スクール] | | | 12:00 | 12:10(40分)CSLive/ピラティス[予約] | | | 12:00(60分)HOTヨガ[スクール] | 12:00 | | 12:00 | | 11:45(60分)HOTヨガ[スクール] | 11:45(40分)ステップサーキット・加藤[予約] | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 | | | 12:35(30分)ファイトアタックB EAT・加藤[予約] | | 12:30 | | 12:30 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)エアロサーキット・清水[予約] | | | | 13:00 | 13:10(40分)ヨガ・田村[予約] | | | | 13:00 | | 13:00 | | | 12:45(60分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約] | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 | | | 13:20(30分)シェイプパンプ30・加藤[予約] | 13:25(30分)カラダデトックス・鈴木[予約] | 13:30 | | 13:30 | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(60分)有料セッション/ステップ・清水[セッション][予約] | | | | 14:00 | 14:10(40分)ZUMBA(R)・平山[予約] | | 14:10(40分)コンディショニングステップ・木下[予約] | 14:10(40分)フィールヨガ・加藤[予約] | 14:00 | | 14:00 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | 14:30 | | 14:30 | | 14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] | 14:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | | 15:00 | | 15:00 | | | 14:45(40分)カラダデトックス・小松田[予約] | 14:45(30分)ストレッチ・加藤[予約] | | 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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] | 15:15(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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 | | 15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 15:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | 15:30 |
| 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(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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 | | 16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 16:30(60分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[予約] | 16:30 |
| 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(60分)キッズダンススクール・キッズダンススクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | | 17:30 | | 17:30 | | 17:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | 18:00 | | 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | 18:30 | | 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 | | 19:00 | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:20(40分)シンプルステップ・大内[予約] | | | | 19:30 | 19:20(30分)パワーパンプ・藍谷[予約] | | 19:30(60分)HOTヨガ[スクール] | | 19:30 | | 19:30 | | | 18:45(40分)ヨガ・MIYUKI[予約] | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:00(60分)HOTヨガ[スクール] | | | 20:00 | 20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約] | | 20:05(40分)ZUMBA(R)・熊田[予約] | | 20:00 | | 20:00 | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:15(30分)シェイプパンプ30・西山[予約] | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | | 20:30 | | 20:25(40分)ZUMBA(R)・高橋[予約] | 20:30(60分)HOTピラティスヨガ[スクール] | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーヨガ[予約] | | | | 21:00 | 21:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約] | | 21:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド[西山][予約] | | 21:00 | | 21:00 | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 | | 21:30 | | | | | | 21:30 |
| | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ1 | スタジオ2 | | |