

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2025年08月 -

5日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、19日(火)、28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・高館[予約]				10:00			10:00(40分)シンプルエアロ・高木[予約]	10:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール][予約]	10:00(40分)健康太極拳・澤井[予約]		10:00	10:00(40分)コンディネーションエアロ・大内[予約]			10:00(60分)HOTリンパデトックス[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(60分)HOTパワーヨガ[スクール]				10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]				11:00	10:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・高館[予約]		11:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]		11:00	11:00(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]			10:45(40分)CSLive/パワーヨガ[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(60分)HOTヨガ[スクール]			11:15(60分)HOTヨガ[スクール]	11:30	
12:00	12:00(30分)からだ元気・鈴木[予約]	12:10(60分)HOTヨガ[スクール]			12:00	11:50(40分)シェイプハンブ40・加藤[予約]		12:00(30分)ワークアウトヨガ・安西[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スクール]	12:00(60分)HOTヨガ[スクール]		12:00	12:00(40分)ピラティス・高木[予約]			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			12:40(20分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・城和[予約]				12:30							12:30
13:00	12:50(30分)シェイプハンブ30・小林[予約]				13:00	12:50(40分)ヨガ・田村[予約]						13:00					12:45(40分)シェイプハンブ40・加藤[予約]	13:00	
13:30	13:40(30分)シンプルステップ・大内[予約]				13:30			13:15(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]				13:30	13:00(40分)シェイプハンブ40・小林[予約]						13:30
14:00					14:00	13:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小松[予約]				13:30(60分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]		14:00				13:45(40分)CSLive/Late L et[予約]		14:00	
14:30					14:30	14:30(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]						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]			14:45(40分)カラダデトックス・小松田[予約]	14:30	
15:00				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]	15:00							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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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(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(児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:45(40分)ファイトアタックB EAT・小松[予約]	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(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
17:00				17:00(60分)キッズベースボールスクール[スクール]	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[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(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]					17:30
18:00				18:00(60分)キッズベースボールスクール[スクール]	18:00							18:00							18:00
18:30					18:30							18:30					18:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		18:30
19:00					19:00	18:10(30分)CSLive/シェイプハンブ40WERE[予約]		18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		18:00(60分)HOTリンパデトックス[スクール]	18:00(60分)HOTリンパデトックス[スクール]	19:00							19:00
19:30	18:20(40分)シンプルステップ・大内[予約]				19:30		19:30(60分)HOTヨガ[スクール]					19:30							19:30
20:00		20:00(60分)HOTヨガ[スクール]			20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FITTING[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・熊田[予約]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	20:00							20:00
20:30	20:15(40分)CSLive/シェイプハンブ[予約]				20:30							20:30							20:30
21:00					21:00	20:50(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]						21:00							21:00
21:30	21:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド 夜間[予約]				21:30			21:00(40分)ファイトアタックB EAT・小松[予約]				21:30							21:30