

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2025年09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 >

	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)コンビネーションエアロ・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
						10:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]									10:45(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		
11:00	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]				11:00			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]				11:00
																11:15(60分)HOTヨガ[スクール]	
11:30					11:30		11:30(60分)HOTパワーヨガ[スクール]				11:30(60分)HOTヨガ[スクール]	11:30					11:30
						11:50(40分)シェイプバンプ40・加藤[予約]				11:50(40分)ZUMBA (R)・壺代[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	12:00(30分)からだ元気・鈴木[予約]	12:10(60分)HOTヨガ[スクール]			12:00			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	12:00(40分)ピラティス・高木[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
	12:50(30分)シェイプバンプ30・小林[予約]										12:45(30分)シェイプバンプ30・壺代[予約]					12:45(40分)シェイプバンプ40・加藤[予約]	
13:00					13:00							13:00					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(40分)CSLive/ファイアアタックB EAT[予約]	13:30					13:30
						13:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(小林)[予約]									13:45(40分)CSLive/Lati Lat[予約]		
14:00					14:00			14:10(40分)コンビネーションステップ・木下[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]			14:30
															14:45(40分)カラダデトックス・小松田[予約]		
15:00					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]	15:15(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(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			15:45(40分)ファイアアタックB EAT・小林[予約]		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)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(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(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(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	17:30		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
													18:15(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					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプ40WERE[予約]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]		19:00(60分)HOTリンパデトックス[スクール]	19:00(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]	19:00					19:00
19:30	19:20(40分)シンプルステップ・大内[予約]				19:30		19:30(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 FIB HITING[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
	20:15(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]				20:30							20:30					20:30
						20:50(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]	20:45(60分)HOTヨガ[スクール]										
21:00					21:00			21:00(40分)ファイアアタックB EAT・小林[予約]				21:00					21:00
	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							21:30					21:30
21:30																	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	曜日