セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2025年12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>

< スタジオ >	=		火	10 E		*			k .					+		9	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	PEH	スタジオ1	<u> </u>	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	78.1	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	PER
09:00				09:00								09:00					09:00
09:00:20:9/CSLive/メディカルフィットネス/ロコモデ 改善(予約)	55 -																
09:30				09:30								09:30					09:30
10:00 10:00(40分)ヨガ・高舘[予約	1			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	10:00(40分)健康太極拳・澤	 	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]	2 10:00
	-							高木[予約]	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]		1.0.00	エアロ・大内[予約]			クス[スクール]	
10:30	10:40(60分)HOTヨガ[スクー			10:30								10:30		10:30(60分)HOTパワーヨガ [スクール]	10:30(40分)CSLive/パワー コガ[予約]	1	10:30
					10:50(40分)シェイブパン: 0・会田[予約]	ブ4						1		127 701	135[F 89]		
11:00 11:00(40分)CSLive/シン ルエアロ[予約]	ブ			11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]		11:00(30分)CSLive/X—CORE DA NCING[予約]		11:00	11:00(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]				11:00
11:30				11.20		11-20/60	:0台)HOTパローヨ#i				11:30(60分)HOTヨガ[スクー				11-20(40公)ファイトアなックロ	11:15(60分)HOTヨガ[スクー ル]	11.20
11.30				11.30	11:50(40分)CSLive/カーデトックス[予約]	ー [スクー) ラダ	80分)HOTパワーヨガ ·ル]			11:50(40分)ZUMBA(R)·臺 代[予約]	n]	11.30		11:45(60分)HOTヨガ[スクー	11:30(40分)ファイトアタックF RO・会田[予約]		11.30
12:00 12:00(30分)からだ元気・鈴	木 12:10(60分)HOTヨガ[スクー ル]		+	12:00	デトックス[予約]			12:00(40分)ZUMBA(R)·高 館[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スクー ル]	代[予約]		12:00	12:00(40分)ピラティス・高木 [予約]	ル]		i	12:00
[予約])L]			1				誰「予約」	<i>[</i>]				[予約]				1
12:30				12:30								12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)·村 上[予約]		12:30
12:50(30分)シェイブパンブ 0・小林[予約]	3				12:50(40分)ヨガ・田村[予約	約]				12:45(30分)シェイブパンブ3 O・臺代[予約]							
13:00				13:00				13:00(40分)ワークアウトヨガ ・安西[予約]			l	13:00	13:00(40分)シェイブパンブ4 0・小林[予約]				13:00
13:40(30分)シンブルステッ	7			13:30		-		-	l	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	 	13:30		ļ			13-30
13:30 13:40(30分)シンブルステッ ・大内[予約]		 	+		13:45(30分)エアサイクルフィットネ リズムライド・小林[予約]	ネス/		 	 	EAT(予約)	 	1.5.55	 	 	13:45(40分)シェイブパンプ4 O・小林[予約]	†	- 3.00
14:00				14:00	リスムライト・小林(予約)			14:00(40分)コンビネーション - ステップ・木下[予約]				14:00			0·小林[予約]		14:00
								- ステッノ・木ト[予約]				1					1
14:30				14:30	14:30(40分)ZUMBA(R) 山[予約]	•平						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			15.15(60人)ナップ運動化+	15:00				ļ		<u> </u>		15:00				<u> </u>	15:00
15:30 15:30(60分)キッズ体育ス	2	15:30(60分)キッズ体育スク - ール(幼児)[スクール]	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2	スク		15:30(60分)キッズ体育スク	15:30(60分)キッズダンススク			15:30	15:30(60分)キッズ体育スク	15:30(60分)キッズダンススク			15:30
15:30 15:30(60分)キッズ体育ス ール[スクール]	1	- 一ル(幼児)[スクール]		10.00	15:30(60分)キッズ体育ス 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]			10.00	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]			- 10.00
16:00		1		16:00								16:00					16:00
		1										1					1
16:30(60分)キッズ体育ス ール[スクール]	ク	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 ール[スクール]	スク		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(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)キッズベースポ ールスクール[スクール]	17:00						<u> </u>		17:00					17:00
17:30 17:30(60分)キッズ体育ス	ク 17:30(60分)キッズダンススク	7 17:30(60分)キッズ体育スク	,	17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ール[スクール]	スク		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)キッズダンススク ール[スクール]			17:30
ール[スクール]	ク 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]	ール(児童)[スクール]			ール[スクール]			. ール(児童)[スクール]				1		ール[スクール]			-
18:00			18:00(60分)キッズベースポ ールスクール[スクール]	18:00	1							18:00		1			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
10.00		{		10.00	19:10(30分)CSLive/シェイプパン	ンプP		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィ	 	1500(40分/フィールコガ・桑 1500(40分/フィールピラティ 入・発見(情報道)[予約]	 	10.00			 		10.00
19:20(40分)シンブルステッ	 		-	19:00	19:10(30分)CSLive/シェイブパン OWER[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]	19:15(60分)HOTリンパデトッ	A (可叙述)[予約] ス・桑島(興敬道)[予約] "		19:00					19:00
19:20(40分)シンブルステッ ・大内[予約]				19:30		19:30(60	80分)HOTヨガ[スクー		19:15(60分)HOTリンパデトッ クス[スクール]	 		19:30					19:30
		†	†]		 				1		İ	l		
20:00	20:00(60分)HOTヨガ[スクー ル]	•		20:00	20:00(40分)ファイトアタッ・ EAT・小林[予約]	クB		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 ブパンブ[予約]	1											<u> </u>					
20:30	_			20:30		20.45	and the same of th					20:30					20:30
21.00				21-00	21:00(30分)Y—CODE 5	20:45(60 ル]	iU分)HOTヨカLスクー	20:55(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]				21-00					21.00
21:15(30分)エアサイクルフィットネ: リズムライド・佐藤(予約]	R/	 		21:00	21:00(30分)X-CORE F HTING[予約]			1				21:00	ļ	 	 		- 21:00
リズムライド・佐藤(予約) 21:30				21:30		-						21:30					21:30
																	1
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	
曜日	月	. ;	火	曜日		水		7	<u> </u>	5	£	曜日	:	t		=	曜日