

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 >

	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(40分)CSLive//パワーヨガ[予約]		10:30
						10:50(40分)シェイプ・パンパ40・食田[予約]											
11:00	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]				11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		11:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[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(40分)ファイトアタックPRO・食田[予約]		11:30
						11:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]				11:50(40分)ZUMBA(R)・壺代[予約]		12:00	12:00(40分)ピラティス・高木[予約]				12:00
																12:30(40分)ZUMBA(R)・村上[予約]	
12:00	12:00(30分)からだ元気・熊木[予約]	12:10(60分)HOTヨガ[スクール]			12:00							12:30					12:30
12:30					12:30							12:45(30分)シェイプ・パンパ30・壺代[予約]					
	12:50(30分)シェイプ・パンパ30・小林[予約]				13:00							13:00	13:00(40分)シェイプ・パンパ40・小林[予約]				13:00
13:30	13:40(30分)シンプルステップ・大内[予約]				13:30						13:30(40分)CSLive/ファイトアタック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(小森)[予約]										13:45(40分)シェイプ・パンパ40・小林[予約]	
14:00					14:00			14:00(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]				14:00					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]		15:30	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					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							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
18:00					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・パンパ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リンパデトックス[スクール]	19:15(60分)HOTリンパデトックス[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(40分)ファイトアタックB EAT・小林[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・パンパ[予約]				20:30							20:30					20:30
21:00					21:00	21:00(30分)X-CORE FIGHTING[予約]		20:45(60分)HOTヨガ[スクール]	20:55(40分)CSLive/ピラティス[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(後編)[予約]				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