

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年02月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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に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	09:50(30分)ジムスモ・ボールde健康体操・食田[予約]		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(40分)CSLive/ピラティス[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・壺代[予約]		11:00	11:00(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]				11:00	
11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・村上[予約]				11:00												11:15(60分)HOTヨガ[スクール]	
												11:30(60分)HOTヨガ[スクール]			11:30(40分)ファイトアタックPRO・食田[予約]			11:30
11:30					11:30		11:30(60分)HOT/パワーヨガ[スクール]											
						11:50(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]						12:00	12:00(40分)ピラティス・高木[予約]					12:00
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(40分)ZUMBA(R)・高館[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スクール]	12:00(30分)シェイプパンパ30・壺代[予約]								
												12:30				12:30(40分)ZUMBA(R)・村上[予約]		12:30
12:30					12:30						12:50(30分)CSLive/ス-CORE DANCING[予約]							
	12:50(30分)シェイプパンパ30・小林[予約]				13:00			13:00(40分)ワークアウトヨガ・安西[予約]				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						13:50(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	13:30			13:30(40分)シェイプパンパ40・小林[予約]			13:30
						13:50(40分)ZUMBA(R)・平山[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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小林[予約]				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(40分)カラダデトックス・小松田[予約]			14:30
15:00					15:00							15:00			15:20(40分)コンビネーションステップ・小松田[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(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						16:00
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(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(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(40分)シェイプパンパ40・小林[予約]		19:10(40分)フィールピラティス・桑島[予約]		19:10(40分)フィールヨガ・桑島[予約]		19:00						19:00
	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]		19:15(60分)HOTリンパデトックス[スクール]			19:30						19:30
20:00		20:00(60分)HOTヨガ[スクール]			20:00	20:10(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]		20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・食田[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	21:10(40分)CSLive/ピラティス[予約]		21:00(30分)CSLive/シェイプパンパPOWER[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(佐藤[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	