

## 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>

曜日	月	火	水	木	金	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
08:00			08:00			08:00		08:00
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)ジムスモーボール de健康体操・会田[予約]	10:00(60分)シンプルエアロ 高木[予約]	10:00(40分)健康運動スクール[スクール][予約]	10:00(40分)コンビネーション エアロ・大内[予約]	10:00(60分)HOTヨガ[パワーカス][スクール]
10:30	10:40(60分)HOTヨガ[スクール]		10:30	10:50(40分)シェイプバング4 O・金田[予約]	11:00(40分)CSLive/ビラティス[予約]	11:00(40分)IZUMBA (R)・垂代[予約]	11:00(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]	11:15(60分)HOTヨガ[スクール]
11:00	11:00(40分)コンビネーション エアロ・村上[予約]		11:00	11:30(60分)HOTヨガ[スクール]	11:30(60分)CSLive/カラダテックス[予約]	11:30(60分)HOTヨガ[スクール]	11:45(60分)HOTヨガ[スクール]	11:30
11:30	12:00(30分)からだ元気・鈴木[予約]		12:00	12:00(40分)IZUMBA (R)・高館[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スクール]	12:00(30分)シェイプバング3 O・垂代[予約]	12:00(40分)ビラティス・高木[予約]	12:00
12:00	12:30(30分)シェイプバング3 O・小林[予約]		12:30	12:50(40分)ヨガ・田村[予約]	13:00(40分)ワークアウトヨガ 安西[予約]	12:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]	13:00(40分)シェイプバング4 O・小林[予約]	12:30
13:00	13:30(30分)シンプルステップ ・大内[予約]		13:00	13:50(40分)IZUMBA (R)・平山[予約]	14:00(40分)コンビネーション ステップ・木下[予約]	13:50(40分)CSLive/ファイタックB EAT[予約]	13:30(40分)シェイプバング4 O・小林[予約]	13:30
14:00			14:00			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)カラダテックス・ 小松田[予約]	14:30
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	15:30(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(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(40分)コンビネーション ステップ・小松田[予約]
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	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[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
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]	17:30	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[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール・キッズダンススクール[スクール]		17:30			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(60分)キッズベースボールスクール[スクール]	18:30		18:00	18:00
18:30			18:30			18:30	18:30(60分)CSLive/エアサイクルフィットネスライド[予約]	18:30
19:00			19:00	19:10(40分)シェイプバング4 O・小林[予約]	19:10(40分)フィールビラティス・桑島[予約]	19:10(40分)フィールヨガ・桑島[予約]	19:00	19:00
19:30	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(60分)IZUMBA (R)・熊田[予約]	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	20:10(40分)ファイタックB EAT・小林[予約]	20:00(40分)IZUMBA (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・会田[予約]	20:00	20:00
20:30	20:15(40分)CSLive/シェイプバング[予約]		20:30			20:30		20:30
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]		21:00	21:10(40分)CSLive/ビラティス[予約]	21:00(60分)HOTヨガ[スクール]	21:00		21:00
21:30			21:30			21:30		21:30
曜日	月	火	水	木	金	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