

# セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、28日(土)、29日(日)、30日(月)、31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(別途入金手続き、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		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・倉田[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)コンディネーション エアロ・大内[予約]				10:00(60分)HOTリンパテック ス[スクール]	10:00
10:30		10:40(60分)HOTヨガ[スク ール]			10:30	10:50(40分)シェイプパンフ 4 O・倉田[予約]						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
11:00	11:00(40分)コンディネーション エアロ・村上[予約]				11:00			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
11:30					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)フィットアタックP RO・倉田[予約]		11:15(60分)HOTヨガ[スク ール]	11:30
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	11:50(40分)CSLive/カラダ テックス[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・高 館[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スク ール]	12:00(30分)シェイプパンフ 3 O・壺代[予約]		12:00	12:00(40分)ピラティス・高木 [予約]					12:00
12:30					12:30							12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・村 上[予約]			12:30
13:00	12:50(30分)シェイプパンフ3 O・小林[予約]				13:00	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]		13:00	13:00(40分)シェイプパンフ4 O・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(60分)CSLive/コアCORE DA NCING[予約]	13:30			13:30(40分)ZUMBA(R)・村 上[予約]			13:30
14:00					14:00	13:50(40分)ZUMBA(R)・平 山[予約]					13:30(60分)CSLive/フィットアタック EAT[予約]	14:00						14:00
14:30	14:30(30分)エアサクルフィットネ ス/リズムライド・小林[予約]				14:30			14:00(40分)コンディネーション ステップ・木下[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(40分)カラダテックス・ 小松田[予約]			14:30
15:00					15:00							15:00			15:20(40分)コンディネーション 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)キッズベースホ ールスクール[スクール]					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(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(60分)キッズベースホ ールスクール[スクール]					18:00						18:00
18:30					18:30							18:30	18:15(30分)CSLive/エアサクルフ ィットネス/リズムライド[予約]					18:30
19:00					19:00			19:10(40分)シェイプパンフ4 O・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]	19:10(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]			19:15(60分)HOTリンパテック 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)フィットアタック EAT・小林[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・熊 田[予約]			20:10(40分)CSLive/エアサ クルフィットネス/パワーラ イド・倉田[予約]	20:00						20:00
20:30	20:15(40分)CSLive/シェイ プパンフ[予約]				20:30							20:30						20:30
21:00					21:00		20:45(60分)HOTヨガ[スク ール]					21:00						21:00
21:30	21:15(30分)エアサクルフィットネ ス/リズムライド・篠原[予約]				21:30	21:10(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]		21:00(30分)CSLive/シェイプパンフ OWNER[予約]				21:30						21:30
	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		