

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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	10:00(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)クラブ展覧/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・ス内[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
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	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		11:30(40分)CSLive/パワーヨガ[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)シェイプハンブ・倉田[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)シェイプハンブ・倉田[予約]		12:00	12:00(40分)ピラティス・高木[予約]			11:45(60分)HOTヨガ[スクール]	12:00
12:30	12:40(20分)ストレッチ・鈴木[予約]				12:30						12:40(40分)ヨガ・田崎	12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・村上[予約]		12:30
13:00					13:00	12:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・倉田[予約]				13:00(40分)ワークアウトヨガ・安西[予約]		13:00	13:00(40分)シェイプハンブ・小林[予約]				13:00
13:30	13:20(40分)シェイプハンブ・小林[予約]				13:30							13:30					13:30
14:00					14:00	13:50(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]						14:00					14:00
14:30	14:20(40分)カラダデトックス・原[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(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[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
18:30					18:30							18:30				18:15(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	18:30
19:00	19:10(30分)フィットアタックB EAT・小林[予約]				19:00	19:10(40分)シェイプハンブ・小林[予約]		19:10(40分)フィールピラティス・桑島[予約]	19:15(60分)HOTリンパデトックス[スクール]	19:10(40分)フィールヨガ・桑島[予約]		19:00					19:00
19:30					19:30		19:30(60分)HOTヨガ[スクール]					19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプハンブ[予約]	20:00(60分)HOTヨガ[スクール]			20:00	20:10(40分)コンディネーションステップ・岡田[予約]		20:10(40分)ZUMBA(R)・熊田[予約]		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・倉田[予約]		20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]				21:00		20:45(60分)HOTヨガ[スクール]					21:00					21:00
21:30					21:30	21:10(40分)CSLive/Zen Yoga[予約]		21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小林[予約]				21:30					21:30