

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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	09:40(40分)コンビネーション エアロ・大内[予約]		09:15(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][予約]		09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・高橋[予約]				10:00	10:00(30分)ジムスモ・ボール de健康体操・会田[予約]		10:00(40分)シンプルエアロ・ 狩野[予約]	10:00(60分)クラブ限定・はっ らっ健康運動スクール[スク ール][予約]	10:00(40分)健康本極拳・澤 井[予約]		10:00				10:00(60分)HOTリンパデッ 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	10:40(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]	10:30(60分)HOTハワー ヨガ[スクール]	10:40(40分)CSLive/ハワ ーヨガ[予約]		10:30
						10:50(40分)ヨガ・重代[予約]											
11:00	11:00(40分)コンビネーシ 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
											11:00(40分)ZUMBA(R)・重 代[予約]						
11:30					11:30		11:30(60分)HOTハワー ヨガ[スクール]					11:30	11:40(40分)ピラティス・高木 [予約]		11:35(40分)ファイトアタックP RO・会田[予約]	11:15(60分)HOTヨガ[スク ール]	11:30
						11:50(40分)シェイプハンプ・ 会田[予約]								11:45(60分)HOTヨガ[スク ール]			
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 橋[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スク ール]	12:00(30分)シェイプハンプ・ 重代[予約]		12:00					12:00
12:30	12:40(20分)ストレッチ・鈴木 [予約]				12:30							12:30	12:30(40分)シェイプハンプ・ 小林[予約]		12:30(40分)ZUMBA(R)・村 上[予約]		12:30
						12:50(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・佐々 木[予約]				12:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING[予約]	12:50(40分)ヨガ・田崎						
13:00					13:00			13:00(40分)ヨガ・田崎[予約]				13:00					13:00
	13:20(40分)シェイプハンプ・ 佐々木[予約]																
13:30					13:30					13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]		13:30	13:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		13:30(40分)シェイプハンプ・ 会田[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・末下[予約]				14:00					14:00
	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					15:00
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]	15:20(40分)コンビネーション ステップ・小松田[予約]		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(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
18:30					18:30							18:30	18:10(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド[予約]				18:30
19:00	19:10(30分)ファイトアタックB EAT・小林[予約]				19:00	19:10(40分)シェイプハンプ・ 小林[予約]		19:10(40分)フィールピラティ ス・桑高[予約]	19:15(60分)HOTリンパデッ クス[スクール]	19:10(40分)フィールヨガ・桑 高[予約]		19:00					19:00
							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 プハンプ[予約]	20:00(60分)HOTヨガ[スク ール]			20:00	20:10(40分)コンビネーション 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 ットネス/パワーライド・会田 [予約]		20:00					20:00
												20:30					20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフ 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]	21:10(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・小林 [予約]				21:00					21:00
												21:30					21:30
22:00					22:00					22:10(40分)ファイトアタックP RO・会田[予約]		22:00					22:00
												22:30					22:30
	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	
曜日		月		火	曜日		水		木		金	曜日		土		日	曜日