セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年11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		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(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善[予約]				09:00							09:00			09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][予約]		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]				09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・高舘[予約]				10:00	10:00(30分)ジムスモ/ボールde健康体操・金田[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(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	10:50(40分)ヨガ・臺代[予約]						10:30	10:40(40分)ヨガ・MIYUKI(伊藤)[予約]	10:30(60分)HOTパワーヨガ[スクール]	10:40(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		10:30
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(40分)ZUMBA(R)・臺代[予約]		11:00				11:15(60分)HOTヨガ[スクール]	11:00
11:30					11:30	11:50(40分)シェイプバンプ・金田[予約]	11:30(60分)HOTパワーヨガ[スクール]				11:30(60分)HOTヨガ	11:30	11:40(40分)ピラティス・髙木[予約]	11:45(60分)HOTヨガ[スクール]	11:35(40分)ファイトアタックPRO・金田[予約]		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			12:00(40分)ZUMBA(R)・高舘[予約]	12:00(60分)HOTヨガ[スクール]	12:00(30分)シェイプバンプ・臺代[予約]		12:00					12:00
12:30	12:40(20分)ストレッチ・鈴木[予約]				12:30	12:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐々木 1・2・3週目[予約]	12:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐々木 4週目[予約]			12:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]	12:50(40分)ヨガ・田崎	12:30	12:30(40分)シェイプバンプ・小林[予約]		12:30(40分)ZUMBA(R)・村上[予約]		12:30
13:00	13:20(40分)シェイプバンプ・佐々木[予約]				13:00			13:00(40分)ヨガ・田崎[予約]				13:00					13:00
13:30					13:30	13:50(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]				13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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)シェイプバンプ・金田[予約]		13:30
14:00	14:20(40分)カラダデトックス・原[予約]				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							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]		15:30	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(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	18:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:10(40分)シェイプバンプ・金田[予約]				19:00	19:10(40分)ファイトアタック・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
19:30					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	20:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・金田[予約]		20:00					20:00
20:30					20:30		20:45(60分)HOTヨガ[スクール]					20:30					20:30
21:00	21:10(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	21:10(40分)CSLive/ピラティス[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]		21:10(40分)ファイトアタックPRO・金田[予約]		21:00					21:00
21:30					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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/10/23 15:49:34