

セントラルフィットネスクラブ本八幡 - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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)コンピネーション 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・高館[予約]				10:00	10:00(30分)ジムスモ/ボ le健康体操・食田[予約]		10:00(40分)シンブルエアロ 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)コンピネーション 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)・豊 代[予約]	11:00					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	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・食田[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					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)シェイプバンプ・ 豊代[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(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					13:00	12:50(40分)エアサ イクルフィットネス /スラムライド・他 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・他 々木 4週目[予約]	13:00(40分)ヨガ・田崎[予約]		12:50(30分)CSLive/ス・CORE DA NCING[予約]	12:50(40分)ヨガ・田崎	13:00					13:00	
13:30	13:20(40分)シェイプバンプ・ 佐々木[予約]				13:30							13:30(40分)CSLive/ファイトアタックP RO・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)シェイプバンプ・ 食田[予約]	13:30	
14:00					14:00	13:50(40分)ZUMBA(R)・平 山[予約]		14:00(40分)コンピネーション ステップ・木下[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)コンピネーション 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)キッズベースホ 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)キッズベースホ ールスクール[スクール]		18:00							18:00					18:00	
18:30					18:30							18:30	18:15(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/スラムライド[予約]				18:30	
19:00	19:10(40分)シェイプバンプ・ 食田[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)HOTリンパデッ 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	20:10(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)コンピネーション 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・食田 [予約]		20:00					20:00	
20:30					20:30							20:30					20:30	
21:00	21:10(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/スラムライド[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 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P RO・食田[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	