

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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	
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ		No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ		No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ		No.1スタジオ
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30	09:20(40分)ヨガ・山内	09:20(40分)ボディアバラン ス・尾上[予約]	09:20(40分)コンピネーション エアロ・栗田	09:25(20分)ビューティプロジ ェクト 肌ケア・山下	09:30						09:20(30分)動きタイム・尾上	09:30					09:30	
10:00					10:00							10:00					10:00	
10:30	10:15(40分)ダンスファン・土 橋	10:15(30分)動きタイム・尾上 [予約]	10:15(40分)ヨガ・栗田		10:30						10:10(20分)CSLive/メヂカルフィット ネス 高田(指導者)・レッチャ・REC[予 約]	10:00(40分)コンピネーション エアロ・竹内	10:10(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・山下 [予約]	10:30(40分)バレエエクササ イズ・橋爪	10:30(40分)ZUMBA(R)・温 井			10:30
11:00	11:10(40分)フィットアタックP RO・REC				11:00							11:00(40分)フィットアタックB EAT・林					11:00	
11:30			11:30(40分)オリジナルエアロ ・温井		11:30						11:15(40分)ボディアバラン ス・尾上[予約]				11:30(40分)HOTヨガ・猪田		11:30	
12:00					12:00							12:00(30分)マインドボディセット〜毎 日の休息〜 橋井					12:00	
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・温 井		12:20(40分)クラブ限定/フ ァンク・小坂		12:30						12:30(40分)シェイプハンプ4 0・山本真						12:30	
13:00					13:00												13:00	
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプ ルエアロ・REC		13:20(40分)コンピネーション エアロ・北市		13:30						13:30(40分)CSLive/ヨガ・LI VE		13:20(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・山本 [予約]				13:30	
14:00					14:00						13:55(20分)リンパフロー・土 橋			13:50(40分)ダンスファン・土 橋			14:00	
14:30	14:25(40分)ジャズダンス・小 坂		14:20(40分)CSLive/ハー モニー・REC	14:20(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・竹林	14:30						14:20(15分)ボディメイクトレーニング 土橋	14:20(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・田口 [予約]	14:25(40分)ヒップホップファ ン・土橋		14:10(40分)CSLive/シェイ プハンプ・REC		14:30	
15:00					15:00						14:45(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・REC			14:50(40分)CSLive/シェイ プハンプ・REC	14:50(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・竹林 [予約]	15:05(40分)CSLive/フィット アタックPRO・REC	15:00	
15:30	15:15(40分)CSLive/ヨガ・R EC		15:20(30分)FIT jam・林		15:30						15:20(40分)シェイプハンプ4 0・山本真			15:45(40分)フィットアタックB EAT・山本真	15:55(40分)フィールビラティ ス・齋藤		15:30	
16:00					16:00												16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンスス クール[スクール]				16:30						16:30(60分)キッズダンスス クール[スクール]			16:40(40分)HOTパワーヨガ・ 福澤			16:30	
17:00					17:00												17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンスス クール[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(60分)太極拳スクール・ 砂原[スクール]			17:30	
18:00					18:00												18:00	
18:30					18:30												18:30	
19:00					19:00						18:45(40分)CSLive/フィットアタックP RO・REC						19:00	
19:30	19:30(40分)バレエエクサ イズ・橋爪	19:40(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・竹林 [予約]	19:20(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・山本	19:10(40分)CSLive/Lati t-LIVE	19:30						19:40(40分)ZUMBA(R)・温 井	19:20(40分)シェイプハンプ4 0・池田	19:30(30分)CSLive/サセ6！ 園崎 啓太・REC				19:30	
20:00					20:00						19:50(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・田口 [予約]						20:00	
20:30	20:30(40分)コンピネーション エアロ・竹内		20:30(40分)HOTパワーヨガ・ 猪田		20:30						20:40(40分)HOTヨガ・猪田			20:20(40分)フィットアタックB EAT・池田			20:30	
21:00					21:00												21:00	
21:30					21:30												21:30	