

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

<施設>

スカッシュコート
ジム

<スケジュールスカッシュコート>

月曜日 09:20(10分) みんなで体操

<スケジュールジム>

11:20(10分) ジムスモ/みんなで筋トレ

12:00(10分) ジムスモ/姿勢改善

<スケジュールスカッシュコート>

火曜日 09:20(10分) みんなで体操

<スケジュールジム>

11:10(10分) ジムスモ/お腹シェイプ

11:20(10分) ジムスモ/みんなで筋トレ

<スケジュールスカッシュコート>

水曜日 15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

木曜日 09:20(10分) みんなで体操

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

19:00(60分) スカッシュスクール(初心者)[スクール]

20:00(60分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュールジム>

09:45(10分) ジムスモ/みんなストレッチ・山下

12:10(10分) ジムスモ/みんな筋トレ

13:45(10分) ジムスモ/お腹シェイプ

<スケジュールスカッシュコート>

金曜日 09:20(10分) みんなで体操

14:00(60分) スカッシュ同好会・練習会

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールジム>

11:20(10分) ジムスモ/みんな筋トレ

11:30(10分) ジムスモ/みんなストレッチ

19:40(10分) ジムスモ/お腹シェイプ

<スケジュールスカッシュコート>

土曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

11:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

18:00(60分) スカッシュスクール[スクール]

19:00(30分) スカッシュスクール・スカッシュ振替替[スクール]

<スケジュールジム>

13:30(10分) ジムスモ/みんな筋トレ

<スケジュールスカッシュコート>

日曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

11:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

<スケジュールジム>

15:10(10分) ジムスモ/お腹シェイプ