

# セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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	
	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30							09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		09:30	
10:00					10:00							10:00					10:00	
10:30			10:20(40分)ヨガ・山内		10:30	10:20(40分)ワークアウトヨガ・吉倉		10:15(40分)ラテンファン・長山	10:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC	10:15(40分)パワーヨガ・堀澤		10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:30	
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE		11:00	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE		11:05(40分)カラダデトックス・河合	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:10(20分)ジムスモ/ジムハンフ・能瀬	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:00					11:00	
11:30			11:20(30分)STEP jam・吉倉		11:30	11:15(40分)コンビネーションステップ・山内						11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]				11:30	
12:00			12:10(40分)CSLive/シェイプハンフ・REC		12:00		12:05(40分)CSLive/Lati Lat・REC	12:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC				12:00		11:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC	11:50(40分)コンビネーションエアロ・河合		12:00	
12:30					12:30	12:30(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・佐藤		12:40(90分)有料セッション/競技エアロ・高木[セッション][定員]		12:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・佐藤		12:30		12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山田			12:30	
13:00			13:00(40分)ラテンファン・長山		13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・栗原				13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	13:00(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・山田	13:00	13:00(40分)シェイプハンフ40・吉田	13:00(40分)ワークアウトヨガ・吉倉			13:00	
13:30					13:30	13:50(40分)ファイトアタックBEAT・北田			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE			13:30			13:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾[予約]		13:30	
14:00					14:00					13:50(20分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(予約)		14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・大倉				14:00	
14:30					14:30							14:30			14:35(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		14:30	
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・山田			14:50(20分)ジムスモ/みんなで筋トレ・REC	15:00	
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]	15:30			15:25(40分)フィールヨガ・能瀬		15:30	
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC				16:00	
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール][定員]	16:30(60分)キッズダンススクール・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]		16:30			16:30(60分)キッズダンススクール・吉田[スクール]		16:30	
17:00					17:00							17:00			16:45(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC		17:00	
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール][定員]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール][定員]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・木籬[スクール][定員]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール][定員]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・佐藤[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・木籬[スクール]	17:30						17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30						18:30
19:00			18:50(40分)オリジナルエアロ・山崎		19:00	19:10(40分)CSLive/Lati Lat・LIVE		19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(予約)	19:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC	19:00					19:00	
19:30					19:30							19:30						19:30
20:00			19:45(90分)有料セッション/競技エアロ・高木[セッション][定員]		20:00	20:05(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		19:55(40分)シェイプハンフ40・池田	20:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC	19:50(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ・吉田	19:55(40分)CSLive/カラダデトックス・REC	19:30(40分)シェイプハンフ40・北田					20:00	
20:30					20:30							20:30			20:00(60分)ハムレス・特殊[スクール]		20:30	
21:00					21:00							21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ		

休館日