

セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年07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
	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	
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			11:05(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/かんた ん筋トレ・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							11:30	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/バンブ・REC		12:00			12:05(40分)CSLive/Lati ati・REC	11:50(30分)CSLive/ボディメイクレ ーニング・REC		11:50(20分)CSLive/ボディカルフィット ネス/腰痛予防・改善・REC	12:00		11:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING・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/かんたん筋トレ ・近藤		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(30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	12:45(40分)シェイプバンブ4 O・近藤		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/みんなで笑顔ほ しき山田	13:00	13:00(40分)シェイプバンブ ・吉倉	13:00(40分)ワークアウトヨガ ・吉倉			13:00
13:30					13:30					13:30(40分)CSLive/ヨガ・L IVE		13:30			13:40(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・長尾 [予約]	13:50(30分)CSLive/ビョーチプロジェクト ・ウエストライン・REC	13:30
14:00			13:50(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC[予約]		14:00	13:50(40分)ファイトアタックB EAT・北田					13:50(20分)エアリーサイクルフィットネ ス/リズムライド・山田[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)フィールヨガ・能 瀬		14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・山 田				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		15:30(40分)CSLive/ファイト アタックB・REC	15:30(40分)CSLive/ファイトアタックP RO・REC		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(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					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・木藤[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・木藤[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	19:00(40分)CSLive/Lati ati・LIVE		19:00(40分)シェイプバンブ・ 近藤	18:00(40分)CSLive/ファイトアタックP RO・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	18:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃 焼ダンス・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	19:50(30分)ZUMBA(R)・山 田		19:50(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ ・吉田	19:55(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC	19:30(40分)シェイプバンブ・ 北田		20:00			20:00(60分)ハイレース・ス クール・ [予約]		20:00
20:30				20:05(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC	20:30	20:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC		20:15(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーラ イド・REC[予約]		20:20(40分)コンビネーション エアロ・栗原		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
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	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	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	曜日