

セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

15日(金)、16日(土)、17日(日)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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		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			10:15(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			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			11:15(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					12:00			11:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC	12:05(40分)CSLive/Lati・Lati・REC	11:55(30分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・REC		12:00		11:50(40分)コンビネーションエアロ・河合			12:00	
12:30			12:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC		12:30			12:35(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・近藤		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			13:00(40分)シンプルエアロ・栗原				13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	13:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山田	13:00(40分)ワークアウトヨガ・吉倉	12:45(40分)シェイプバンプ40・近藤		13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE				13:30						13:30
14:00			13:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		14:00			13:50(40分)フィットアタックBEAT・北田		13:55(30分)エア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						14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・山田					15:00
15:30					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						15:30
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC					16:00
16:30					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			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・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]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・北田[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[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					19:00			18:50(40分)オリジナルエアロ・山崎				19:00						19:00
19:30					19:30			19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE		19:00(40分)シェイプバンプ・近藤	19:00(40分)CSLive/ヨガ・REC	19:00						19:00
20:00					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]		19:50(30分)ZUMBA(R)・山田	19:50(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC	19:30						19:30
20:30					20:30			20:05(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC		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	20:00						20:00
21:00					21:00			20:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]		20:15(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉田[予約]		21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	

休館日