## セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年11月 -

## 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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

## くスタジオ >

	<u>ドンオ &gt;</u> B			ıb	<b>1</b>		*		+		_	<b>10</b> P		•		-	<b>1</b>
PRE I-A	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	PER	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	PE IN	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	PE H
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
												ļ	<b>一ル</b> ]				
10:00			10 00/10 (N= 12 11.±		10:00							10:00					10:00
10:30			10:20(40分)ヨガ・山内		10.00	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	70:20(30分)CSLive/からた アクティブ・REC	10:15(40分)ハワーヨカ・堀澤	' <b> </b>	10.00	10-20(60公) キップ休育フカ		10-20(60公) 土ップ休育フカ		10.00
10:30					10:30							- 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	11:00			11:05(40分)カラダデトックス・	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:10(20分)CSLive/メディカルフィット	ト 11:00(40分)CSLive/ダンス	11:00	<i>"</i>				11:00
11.00			11:20(30分)STEP jam·吉	11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス・LIVE		11:15(40分)コンビネーション ステップ・山内		. 河合	ス・LIVE	ネス/肩こり予防・改善・REC	WAVE·LIVE	11.00			-		-
11:30			倉		11:30	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				11:30
								11:55(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング・REC	11:50(30分)CSLive/フラエク	11:50(40分)ボディコアバラン ス・吉田	/ 11:50(30分)ビューティブロジェクト/ヒ ブライン・REC	7	ール(初光・光里)・日启にクク	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			12:10(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC		12:00	(200(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・佐藤 (予約)	12:05(30分)CSLive/やせる!脂肪燃 焼ダンス・REC		7 7 1 X KEO			12:00					12:00
			J. J. N.E.														
12:30					12:30	12:35(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 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(40分)CSLive/健康太 極拳·REC		12:30(20分)ジムスモ/かんたんストレ チ・佐藤	12:30		12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・山田	1		12:30
								[定員]							12:45(40分)シェイプパンプ4 O・近藤		
13:00			13:00(40分)ラテンファン・長山	<b> </b>	13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・ 粟原	ļ	-		13:00(40分)オリシナルエアロ ・竹内	13:00(30分)ポールdeリラック ス・山田	13:00	13:00(40分)シェイブパンブ・ 吉田	i3:00(40分)ソークアウトヨガ ・吉倉			13:00
13:30				<b></b>	12-20		<b>-</b>		13:30(30分)CSLive/HOT=			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」	13:40(40分)CSL ive/ファイト	13:30
10.00			13:55(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・REC[予約]	·	10.00	13:50(40分)ファイトアタックB			13:30(30分)CSLive/HOTヨ ガ・REC	13:55(40分)エアサイクルフィ	7	- 10.00		13:55(20分)メディカルF/膝	ットネス/リズムライド・長尾	アタックPRO・REC	10.00
14:00			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				13:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉田 [予約]		14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ ・大倉	痛予防·改善·REC			14:00
					-					1		-	・大倉				
14:30		L			14:30							14:30			14:35(40分)フィールヨガ・能		14:30
	17	<b>Z</b>													ARI .		
15:00	ļ Į	Į*			15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)·山 田				15:00
		7															
15:30	愈		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(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC		15:30
	_	7	一ル』定員」			一ル』定員」		ール』定員」		-µ]		ļ	15:55(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC				
16:00	E	1			16:00							16:00					16:00
16:30	_	•	16:30(60分)キッズ体音スク		18-30	16:30(60分)キッズ体育スク		16:30(60分)キッズ体音スク	16:30(60分)キッズダンススク	16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール]		18-30		16:30(60分)キッズダンススク			18-30
10.00			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]	' <del></del>	10.00	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]	' <del> </del>	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]	ール・吉田[スクール]	ール(幼児·児童)・吉倉[スク ール]	·	- 1	16:45(30分)CSLive/シェイブパンプP OWER・REC	16:30(60分)キッズダンススク ール・吉田[スクール]			1
17:00					17:00							17:00	OWER-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	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		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・北田[スクール]	7 17:30(60分)キッズヒップホ・ プスクール・木藤[スクール]	17:30					17:30
			[定員]			[定員]	[定員]	[定員]		, record numbers for	2777 76 71486277 763						
18:00					18:00							18:00					18:00
												ļ					
18:30			18:50(40分)オリジナルエアロ		18:30							18:30					18:30
19:00			・山崎	19:10(40分)CSLive/Lati L	19:00	19:00(40分)シェイブパンブ・	19:00(40分)CSLive/HOTE	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:00(30分)EXCITE—BOD	1800(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・若月  予約	1	19:00			<b></b>		19:00
. 5.00				ati·LIVE		近藤	ガ・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:00(30分)EXCITE—BOD Y·佐藤			-			<b></b>		1
19:30				1	19:30					19:30(40分)シェイブパンブ・ 北田		19:30					19:30
			19:45(90分)有料セッション/ 競技エアロ・高木[セッション]			19:50(40分)ZUMBA(R)·山	19:50(40分)X-CORE FIG HTING·LIVE		19:45(30分)CSLive/X—CORE DA NCING·REC	北田					<b>†</b>		
20:00			競技エアロ・高木[セッション] [定員]	20:05(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC	20:00	"	HIING-LIVE	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・長野[予約]			20:00(60分)バレエスクール 殊才[スクール]	20:00					20:00
				, , , , , , , , REG			<u> </u>			20:20(40分)コンビネーション エアロ・栗原	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7						
20:30					20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]			20:30(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC			20:30					20:30
								20:50(30分)CSLive/X—CORE TR AINING·REC									
21:00				<b></b>	21:00		ļ		<b>.</b>	ļ	ļ	21:00			<b> </b>		21:00
21:30			ļ		21,20							21:30			<b></b>		01.00
21:30					21:30							21:30					21:30
	第1スタジオ	サプスタジオ	第1スタジオ	サプスタジオ		第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サプスタジオ	第1スタジオ	サプスタジオ		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	月		;	火	曜日		*		k	,	<b>±</b>	曜日	3			1	曜日