

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

< 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(30分)CSLive/メディカルフィット ネス/肩こり予防・改善・REC	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 プバンプ・REC		12:00			11:50(30分)CSLive/フラエク ササイズ・REC	11:50(40分)ボディコアバラン ス・吉田	11:50(30分)ビュートプロジェクト/ヒップ ブライン・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					12:30
13:00			13:00(40分)ラテンファン・長 山		13:00			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			13:00	13:00(40分)シェイプバンプ ・吉田	13:00(40分)ワークアウトヨガ ・吉倉			13:00
13:30					13:30					13:00(40分)オリジナルエアロ ・竹内	13:00(30分)ボールdeリラク ス・山田	13:30			13:40(40分)エアサイクルフイ ットネス/リズムライド・長尾 [予約]	13:40(40分)CSLive/ファイ アタックPRO・REC	13:30
14:00			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)		14:00	13:50(40分)ファイトアタックB EAT・北田				13:55(40分)エアサイクルフイ 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	13:55(20分)メディカルF/膝 痛予防・改善・REC			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(30分)CSLive/ビュートプロジ ェクト/ヒップブライン・REC		15:30
16:00					16:00							16:00	15:55(40分)CSLive/ファイ 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					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)・北田[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)シェイプバンプ ・近藤	19:00(40分)CSLive/HOT3 G・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤 Y・佐藤	19:00(30分)EXCITE-BOD Y・佐藤	19:00(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-REC	19:00					19:00
19:30					19:30							19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・ 北田				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 アタックPRO・REC		19:50(40分)ZUMBA(R)・山 田	19:50(40分)X-CORE FIG HTING・LIVE	20:00(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・長瀬[予約]		20:00			20:00(60分)いしエスクール・ 殊才[スクール]		20:00
20:30					20:30							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