

セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2026年09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	
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							11:00					11:00
11:30			11:20(30分)STEP jam・吉 倉	11:10(30分)CSLive/はじめ て太極拳・REC	11:30	11:15(40分)コンピネーション ステップ・山内	11:10(40分)CSLive/健康太 極拳・REC	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	11:00(20分)ボディカルP/拳理道義群 レーニング・能瀬	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・LIVE	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	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC	12:05(40分)CSLive/フィー ルピラティス・REC	11:50(30分)CSLive/ボディメイクレ ーニング・REC		11:50(40分)ボディコアバラン ス・吉田	11:50(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/KUBIRE・REC	12:00		11:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING・REC	11:50(40分)コンピネーション エアロ・河合		12:00
12:30					12:30			12:40(90分)有料セッション/ 競技エアロ・高木[セッション]	12:40(30分)CSLive/フラエク ササイズ・REC		12:30(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・山田	12:30		12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ ・山田	12:40(40分)CSLive/フアイト アタックPRO・REC		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(30分)ジムスモ/ボール de健康体操・山田	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				13:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC			13:30			13:40(40分)CSLive/シェイ プバンプ・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		14:00	13:50(40分)フアイトアタック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		14:00		13:55(30分)ビューティプロジ ェクト/くひれ・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		15:25(20分)ボディカルフィットネス/簡 易格闘術・吉倉・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][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][定員]		15:30		15:50(40分)CSLive/フアイト アタックBEAT・REC			15:30
16:00					16:00							16:00			16:15(75分)キッズダンススク ール(児童)・吉田[スクール]		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][定員]			16:30					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] [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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00			18:50(40分)*クラブ限定/ハ レトン・山崎	18:10(40分)CSLive/Lati ati・LIVE	19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・尾 上	19:00(40分)CSLive/ZenYo ga・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:00(30分)EXCITE-BOD Y・北田	18:50(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・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]	20:05(40分)CSLive/フアイト アタックPRO・REC	20:00	19:50(40分)シェイプバンプ4 0・長野	20:00(30分)X-CORE FIGHTING LIVE	19:55(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・長野 [予約]	19:45(30分)CSLive/X-CORE DA NCING・REC	19:30(40分)シェイプバンプ・ 北田	20:00(60分)し・エスクール・ 殊才[スクール]	20:00					20:00
20:30					20:30	20:40(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド・REC		20:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING・REC	20:20(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC	20:20(40分)コンピネーション 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