セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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		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	休館日										09:00					09:00
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			10:20(40分)ヨガ・山内		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		10:00					10:00
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			11:10(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC		11:15(40分)コンビ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	11:10(20分)メディカルF/骨盤底筋群トレーニング・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				11:55(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・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/HIP・REC	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]	11:50(30分)CSLive/X一CORE DANCING・REC	11:50(40分)コンビネーションエアロ・河合		11:30
12:00			12:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC		12:05(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	12:05(40分)CSLive/Pilates Shape・REC					12:00					12:00
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	12:45(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・長尾	12:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC	12:30
13:00			13:00(40分)ラテンファン・長山		13:00(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			13:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		13:50(40分)ファイトアタック・北田			13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・吉田		13:30		13:55(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HIP・REC	13:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC		13:30
14:00											14:00	14:00(40分)オリジナルエアロ・大倉				14:00
14:30											14:30			14:35(40分)フィールヨガ・能瀬		14:30
15:00											15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・山田		15:25(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・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(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/ファイトアタックBEAT・REC			15:30
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(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
17:30			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
18:30			18:50(40分)コンビネーションエアロ・山崎								18:30					18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE	19:00(40分)ZUMBA(R)・尾上	19:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤	19:00(30分)EXCITE一BODY・北田	18:50(30分)CSLive/X一CORE RIDING・REC		19:00					19:00
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][定員]		19:50(40分)シェイプバンプ・長野		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]		19:30(40分)シェイプバンプ・北田		19:30					19:30
20:00				20:05(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		20:00(30分)X一CORE FIGHTING・LIVE		20:20(40分)CSLive/カラダデトックス・REC	20:20(40分)コンビネーションエアロ・栗原	20:00(60分)バレエスクール・珠才[スクール]	20:00					20:00
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一CORE TRAINING・REC				20:30					20:30
21:00											21:00					21:00
21:30											21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/25 11:58:03