

# セントラルフィットネスクラブ岐阜 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]	09:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	09:00
09:30				09:40(60分)ピラティスス クール・弥生[スクール]				09:30
10:00							10:10(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	10:00
10:30	10:20(30分)動きタイム・ 杉本	10:20(30分)バランスボ ール・波多野			10:20(30分)CSLive/パワ ーパンフ			10:30
11:00	11:00(40分)オリジナルエ アロ・杉本	11:00(40分)CSLive/カラ ダデトックス		10:50(40分)ZUMBA(R) ・弥生	11:10(40分)ストリートダン ス・加藤	10:45(30分)CSLive/ボデ イメイクトレーニング		11:00
11:30						11:30(40分)CSLive/ヨガ	11:40(30分)ファイトアタ ックBEAT30・杉山	11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・宮川	11:50(40分)ZUMBA(R) ・北村		11:45(40分)ヨガ・竹村	12:10(60分)バレエス クール[スクール]		12:20(30分)CSLive/エア ロサーキット	12:00
12:30						12:30(30分)CSLive/や せる! 脂肪燃焼ダンス		12:30
13:00	13:00(40分)ステップサー キット・児島						13:05(30分)CSLive/パワ ーパンフ	13:00
13:30		13:30(90分)有料セッシ ョン/エアロピクス・奥田[セ ッション]		13:25(30分)スタイリッシュ パンフ・杉山	13:20(40分)ヨガ・宮川	13:20(40分)CSLive/シェ イブパンフ		13:30
14:00	13:55(30分)CSLive/から だアクティブ			14:10(20分)CSLive/メディカルフ ィットネス/腰痛予防・改善			13:50(30分)ビューティ プロジェクト/HIP	14:00
14:30	14:40(40分)CSLive/健 康太極拳			14:15(40分)シンプルエア ロ・宮川		14:20(40分)ZUMBA(R) ・児島	14:35(40分)CSLive/ヨガ	14:30
15:00				14:45(30分)CSLive/リス ムCAMP	15:05(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト/KUBIRE			15:00
15:30						15:20(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT	15:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:00(105分)ジャズダン ススクール・奥田[スクール]		16:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			16:00
16:30						16:30(60分)キッズ空手 スクール[スクール]		16:30
17:00	17:10(60分)キッズバレ エスクール[スクール]			17:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:00
17:30						17:30(60分)キッズ空手 スクール[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30		18:25(30分)CSLive/パワ ーパンフ		18:30(40分)ZUMBA(R) ・児島		18:30(60分)空手ス クール[スクール]		18:30
19:00	19:05(40分)ヨガ・竹村	19:10(40分)CSLive/Lati Lati			19:00(40分)CSLive/パワ ーヨガ			19:00
19:30				19:30(40分)ヨガ・竹村				19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェ イブパンフ	20:00(90分)有料セッシ ョン/エアロピクス・奥田[セ ッション]			19:50(40分)ダンスファン ・羽生			20:00
20:30				20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING				20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/や せる! 脂肪燃焼ダンス				20:45(30分)CSLive/X-CORE TRAINING			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日