

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 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
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ		No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ		No.1スタジオ	No.2スタジオ	No.1スタジオ	No.2スタジオ	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30	09:20(40分)ヨガ・山内	09:20(40分)ボディコアバランス・尾上	09:20(40分)コンビネーションエアロ・栗田	09:25(20分)ビューティプロジェクト 風ヶ丘・山下	09:30			09:20(40分)CSLive/健康太极拳・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上			09:30					09:30
10:00					10:00							10:00		10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			10:00
10:30	10:15(40分)ダンスファン・土橋	10:15(30分)動きタイム・尾上	10:15(40分)ヨガ・栗田		10:30			10:15(40分)クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・尾上		10:00(40分)コンビネーションエアロ・竹内	10:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山下	10:30		10:30(40分)バレエエクササイズ・橋爪	10:30(40分)ZUMBA(R)・温井		10:30
11:00	11:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC				11:00			11:10(40分)ヨガ・山岸		11:00(40分)ファイトアタックB EAT・林		11:00		11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			11:00
11:30			11:30(40分)オリジナルエアロ・温井		11:30			11:15(40分)ボディコアバランス・尾上				11:30		11:30(40分)HOTヨガ・猪田			11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・温井			12:20(40分)クラブ限定/ファンク・小坂	12:30			12:30(40分)シェイプハンパ40・山本真				12:30					12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC		13:20(40分)コンビネーションエアロ・北市		13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE			13:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山本	13:30		13:05(40分)シンプルエアロ・栗原			13:30
14:00					14:00							14:00		13:50(40分)ダンスファン・土橋			14:00
14:30	14:25(40分)ジャズダンス・小坂		14:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC	14:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林	14:30			14:20(15分)ボディメイトトレーニング・土橋	14:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口	14:25(40分)ヒップホップファン・土橋		14:30		14:10(40分)CSLive/シェイプハンパ・REC			14:30
15:00					15:00			14:45(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC				15:00		14:50(40分)CSLive/シェイプハンパ・REC	14:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林		15:00
15:30	15:15(40分)CSLive/ヨガ・REC		15:20(30分)FIT jam・林		15:30			15:20(40分)シェイプハンパ40・山本真		15:20(40分)シェイプハンパ40・山本真		15:30		15:05(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC			15:30
16:00					16:00			15:35(40分)コンビネーションエアロ・栗原				16:00		15:45(40分)ファイトアタックB EAT・山本真	15:55(40分)フィールビラティス・栗原		16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:30					16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30		16:40(40分)HOTパワーヨガ・福澤			16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:30					17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30		17:30(60分)太極拳スクール・砂原[スクール]			17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30			18:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC				18:30		18:30(40分)コンビネーションエアロ・栗原			18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati Lat-LIVE	19:00							19:00					19:00
19:30	19:30(40分)バレエエクササイズ・橋爪	19:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林	19:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山本		19:30			19:40(40分)ZUMBA(R)・温井	19:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口	19:20(40分)シェイプハンパ40・池田	19:30(30分)CSLive/サボセ！ 園崎節子ダンス・REC	19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30	20:30(40分)コンビネーションエアロ・竹内		20:30(40分)HOTパワーヨガ・猪田		20:30			20:40(40分)HOTヨガ・猪田		20:20(40分)ファイトアタックB EAT・池田		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30