

# セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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 >

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
	09:20(40分)ヨガ・山内	09:20(40分)ボディアバンス・尾上		09:25(20分)ビューティプロジェクト/SHISSHI/山下				09:20(40分)CSLive/健康太極拳・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上	09:25(30分)CSLive/アパレル/ファッション/山下							
09:30			09:30(40分)コンビネーションエアロ・東田		09:30							09:30					09:30
				09:55(30分)バランスボール・尾上													
10:00	10:15(40分)ダンスファン・土橋	10:15(30分)動きタイム・尾上	10:25(40分)ヨガ・東田		10:00					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	10:00	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)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・尾上				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		11:15(40分)ボディアバンス・尾上		11:30			11:30(40分)HOTヨガ・猪田		11:30
12:00					12:00						12:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC						12:00
	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)シェイプハンブ・山本真				12:30					12:30
13:00					13:00							13:00	13:10(40分)ダンスファン・土橋		13:05(40分)シンプルエアロ・栗原	13:05(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC	13:00
					13:30			13:20(40分)コンビネーションエアロ・北市		13:15(30分)Fit Fun・桜井		13:30					13:30
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC				14:00			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE		13:55(20分)リンパフロー・土橋		14:00	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山本				14:00
					14:30			14:20(15分)ボディメイクトレーニング/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	14:00(40分)カラダデトックス・齋藤	13:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林	14:00(40分)シェイプハンブ・池村		14:30
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	15:00			14:45(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC				15:00	14:50(40分)シェイプハンブ・菅原		14:55(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		15:00
					15:30					15:20(40分)シェイプハンブ・山本		15:30					15:30
15:00	15:15(40分)CSLive/ヨガ・REC		15:20(30分)Fit Fun・林		15:30			15:35(40分)コンビネーションエアロ・栗原				15:30	15:45(40分)ファイトアタックB EAT・山本		15:50(40分)フィールビラティス・齋藤		15:30
16:00					16:00							16:00					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)CSLive/ヨガ・REC				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							18:30	18:30(40分)コンビネーションエアロ・栗原				18:30
					19:00			18:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC				19:00					19:00
					19:30			19:20(20分)ボディメイクトレーニング/猪田		19:25(40分)シェイプハンブ・池村		19:30					19:30
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	19:35(40分)パワーヨガ・猪田	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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		20:00					20:00
					20:00							20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE				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)シェイプハンブ・田口		20:30			20:40(40分)HOTヨガ・猪田				20:30	20:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC				20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30