

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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)ボディコアバランス・尾上           |                            | 09:25(30分)ビューティプロジェクト/ワズスタイル・山下          |       |          |          | 09:20(40分)CSLive/健康太極拳・REC        | 09:25(30分)動きタイム・尾上                 | 09:20(30分)メディカルF/肩こり予防・変身・REC    |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 09:30 |                                  |                                  | 09:30(40分)コンピネーションエアロ・東田   |                                          | 09:30 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 09:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 09:30 |
|       |                                  |                                  |                            | 09:55(30分)バランスボール・尾上                     |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 10:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 10:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 10:00                                     |                            | 10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]       |                                  |                                          | 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            |                                          |       |          |          | 10:15(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R)・GOLD・尾上 |                                    | 10:00(40分)コンピネーションエアロ・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 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 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 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   | 11:15(40分)ボディコアバランス・尾上             |                                  |                                  | 11:30                                     | 11:25(40分)コンピネーションエアロ・山内   |                                  |                                  |                                          | 11:30 |
|       |                                  |                                  | 11:30(40分)オリジナルエアロ・温井      |                                          | 11:30 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  | 11:30(40分)HOTヨガ・猪田               |                                          | 11:30 |
| 12:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 12:00 |          |          |                                   |                                    |                                  | 12:00(40分)CSLive/ヨガ・REC          | 12:00                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 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)シェイプパンプ・山本真             |                                    |                                  |                                  | 12:30                                     |                            |                                  |                                  | 12:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC | 12:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 13:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 13:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 13:00                                     | 13:10(40分)ダンスファン・土橋        |                                  | 13:05(40分)シンブルエアロ・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(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC     |                                  | 13:20(40分)コンピネーションエアロ・北市   |                                          | 13:30 |          |          | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE          |                                    | 13:15(30分)Fit Fun・桜井             | 13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山本 | 13:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 13:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    | 13:55(20分)リンパフロー・土橋              |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 14:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 14:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 14:00                                     | 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)シェイプパンプ・池村             |                                          | 14:00 |
|       | 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(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                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 14:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   | 14:45(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC |                                  |                                  |                                           | 14:50(40分)シェイプパンプ・菅農       |                                  | 14:55(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC |                                          |       |
| 15:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 15:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 15:00                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 15:00 |
|       | 15:15(40分)CSLive/ヨガ・REC          |                                  | 15:20(30分)Fit Fun・林        |                                          | 15:30 |          |          | 15:35(40分)コンピネーションエアロ・栗原          |                                    | 15:20(40分)シェイプパンプ・山本             |                                  | 15:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 15:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 16:00                                     | 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           |                                          | 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                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 16:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 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 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 18:30 |                                  |                                  |                            |                                          | 18:30 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 18:30                                     | 18:30(40分)コンピネーションエアロ・栗原   |                                  |                                  |                                          | 18:30 |
|       |                                  |                                  |                            | 18:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC | 18:00 |          |          | 18:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC  |                                    |                                  |                                  | 18:00                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 18:00 |
|       |                                  |                                  | 18:00(20分)ボディメイクトレーニング・猪田  |                                          |       |          |          |                                   |                                    | 18:25(40分)シェイプパンプ・池村             |                                  | 18:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 18:30 |
| 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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE | 20:00                      |                                  |                                  |                                          | 20:00 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          | 20:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          | 20:00 |
| 20:30 | 20:30(40分)コンピネーションエアロ・竹内         |                                  | 20:30(40分)シェイプパンプ・田口       |                                          | 20:30 |          |          | 20:40(40分)HOTヨガ・猪田                |                                    | 20:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC |                                  | 20:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 20:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 21:00 |                                  |                                  |                            |                                          | 21:00 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 21:00                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 21:00 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 21:30 |                                  |                                  |                            |                                          | 21:30 |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  | 21:30                                     |                            |                                  |                                  |                                          | 21:30 |
|       |                                  |                                  |                            |                                          |       |          |          |                                   |                                    |                                  |                                  |                                           |                            |                                  |                                  |                                          |       |
| 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                                 | 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                         | 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                                 | 曜日    |