

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
	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	09:20(40分)ヨガ・山内	09:20(40分)ボディコア・ランス・尾上	09:00		09:25(20分)ヒューティフレッシュ・ヒップライド・山下	09:20(40分)CSLive/健康木極・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上	09:00	09:00
09:30		09:30(40分)コンビネーションエアロ・東田							09:30
10:00		09:55(30分)バランスポール・尾上	10:00		10:00(40分)コンビネーションエアロ・竹内	10:15(40分)クラブ限定/ZUMBA (R) GOLD・尾上	10:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山下	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	10:25(40分)ヨガ・東田	10:30			10:20(40分)バレエエクササイズ・横爪	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EAT・林	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・ランス・尾上		11:25(40分)コンビネーションエアロ・山内	11:30(40分)HOTヨガ・猪田	11:30
12:00	12:20(40分)ZUMBA (R)・温井	12:20(40分)フリースタイルダンス・小坂	12:00		12:00(30分)ポールdeリラックス・横井	12:00			12:00
12:30			12:30		12:30(40分)シェイプ・パンプ・山本真	12:30			12:30
13:00			13:00			13:00(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/リズムライド・REC	13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・北市	13:30(40分)コンビネーションエアロ・北市	13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ・山岸	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山岸	13:30(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)カラダデトックス・横井	14:00(40分)シェイプ・パンプ・池村	13:30
14:00	14:25(40分)ジャズダンス・小坂	14:20(40分)CSLive/パワー・REC	14:00	14:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林	14:20(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・土橋	14:30(40分)シェイプ・パンプ・横井	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックEAT・REC	14:30
14:30			14:30			14:45(40分)CSLive/ファイトアタックEAT・REC	15:00	14:55(40分)シェイプ・パンプ・普農	15:00
15:00	15:15(40分)CSLive/ヨガ・REC	15:20(30分)Fit Fun・林	15:00		15:35(40分)コンビネーションエアロ・栗原	15:20(40分)シェイプ・パンプ・山本	15:30(40分)ファイトアタックEAT・山本	15:45(40分)フィールビラティス・普農	15:00
15:30			15:30				16:00		15:30
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]	16:40(40分)CSLive/ヨガ・REC	16:40(40分)フィールビラティス・普農	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(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	19:00(20分)ボディメイクトレーニング・猪田		19:00	18:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC			19:00		19:00
19:30	19:30(40分)バレエエクササイズ・横爪	19:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林	19:30	19:35(40分)バーヨガ・猪田	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山本	19:40(40分)ZUMBA (R)・温井	19:25(40分)シェイプ・パンプ・池村	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口	19:30
20:00			20:00				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/ファイトアタックPRO・REC	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・パンプ・田口	20:30	20:30(40分)HOTヨガ・猪田			20:30		20:30
21:00			21:00					21:00	
21:30			21:30					21:30	
曜日	月	火	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	