

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
3日(土)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		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(20分)ビューティプロジェクト・ルッティン・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(20分)メディカルP・腰痛予防・改善・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			11:25(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			11:30(40分)HOTヨガ・猪田		11:30
12:00					12:00					12:00(30分)ボールdeリラックス・板井		12:00					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		12:30			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
12:30																	
					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	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)CSLive/リズムCAMP・REC	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
													14:00(40分)カラダデトックス・斎藤	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					14:00					13:55(20分)リンパフロー・・・土橋		14:00			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(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・土橋		14:30					14:30
14:30													14:50(40分)シェイプパンプ・菅原		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
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・斎藤			15:40
					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(40分)コンピネーションエアロ・栗原				18:30
18:30				18:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC				18:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC				18:45					
19:00			18:00(20分)ボディメイクトレーニング・猪田		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	19:35(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/パワーライド・田口	19:25(40分)シェイプパンプ・池村		19:30					19:30
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				
20:30	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
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日