

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 | 水 | 木 | 金 | 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 | 09:25(20分)ピューティプロジェクト・グラシ・山下 | 09:25(30分)CSLive/健康太橋・REC | 09:25(30分)動きタイム・尾上 | 09:20(20分)メディカル/腰痛予防・改善・REC | 09:00 | | 09:00 |
| 09:30 | | 09:30(40分)コンビネーションエアロ・東田 | 09:55(30分)バランスボール・尾上 | | | | 09:30 | | 09:30 |
| 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 | 10:30 | | 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(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(40分)* バレエエクササイズ・橋爪 | 10:30(40分)* ZUMBA (R)・温井 |
| 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 | 11:10(40分)ファイトアタックB 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)ボールdeリラックス・桜井 | 12:00 | | 12:00 |
| 12:30 | | | 12:30 | | 12:30(40分)シェイプバンブ・山本真 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | 13:20(40分)コンビネーションエアロ・北市 | 13:00 | | | 13:15(30分)CSLive/リズムCAMP-REC | 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 | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ-REC | | 13:30 | 13:30(40分)CSLive/ヨガ・リVE | | 13:20(40分)エアサイクルフィットネス・山本 | 13:30 | 13:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林 | 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(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・竹林 | 14:00(20分)リソバロー・土橋 | 14:00(40分)カラダデトックス・青藤 | 14:00 |
| 14:30 | | 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 | | 14:25(40分)ヒップホップ・土橋 | 14:25(40分)ヒップホップ・田口 | 14:30 | | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00 | | 14:45(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-REC | | | 14:50(40分)シェイプバンブ・音鹿 | 14:55(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO-REC |
| 15:30 | 15:15(40分)CSLive/ヨガ・REC | 15:20(30分)Fit Fun・林 | 15:30 | | | 15:20(40分)シェイプバンブ・山本 | 15:30 | | 15:30 |
| 16:00 | | | 16:00 | | 15:35(40分)コンビネーションエアロ・栗原 | | | 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・青藤 |
| 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 | | 18:45(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹林 | 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 | | 19:00(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 | 19:30 | 19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山本 | 19:40(40分)ZUMBA (R)・温井 | 19:25(40分)シェイプバンブ・池村 | 19:30 | | 19:30 |
| 20:00 | | | 20:00 | | | 19:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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 |
| 20:30 | 20:30(40分)コンビネーションエアロ・竹内 | 20:30(40分)シェイプバンブ・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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 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 | |