

# セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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		No.1スタジオ
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30	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)ニューテッププロジェクト・アームス&コアライン・山下	09:30			09:20(40分)CSLive/健康太极拳・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上	09:25(30分)CSLive/アキアキ・岸本		09:30					09:30	
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	
10:30	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・栗田		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/フィットアタックPRO・REC				11:00			11:10(40分)ヨガ・山岸		11:00(40分)フィットアタック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		11:30			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(30分)ボールdeリラックス・橋爪		12:00					12:00	
12:30	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				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		13:00	
13:30	13:30(40分)CSLive/ZenYoga・REC		13:20(40分)コンビネーションエアロ・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/リズムライド・山本	13:30					13:30	
14:00					14:00					13:55(20分)リンパフロー・土橋		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)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口	14:00(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC	14:00
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	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	
15:00					15:00			14:45(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・REC				15:00	14:50(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC		14:55(40分)シェイプパンプ・田口		15:00	
15:30	15:15(40分)シンプルエアロ・長瀬		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		15:20(40分)シェイプパンプ・山本		15:30					15:30	
16:00					16:00							16:00	15:45(40分)フィットアタック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	16:40(40分)CSLive/ZenYoga・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					19:00							19:00					19:00	
19:30	19:30(40分)バレエエクササイズ・橋爪		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/リズムライド・山本	19:30			19:40(40分)ZUMBA(R)・温井	19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	19:25(40分)シェイプパンプ・田口		19:30					19:30	
20:00					20:00							20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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)CSLive/シェイプパンプ・REC		20:30			20:40(40分)HOTヨガ・猪田		20:30(30分)CSLive/X-CORE FIGURING・REC		20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	