

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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						09:20(40分)CSLive/健康太極拳・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上	09:20(40分)CSLive/アスリートフィットネス・尾上(予約)							
09:30			09:30(40分)コンピネーションエアロ・東田	09:30(30分)バランスボール・尾上	09:30							09:30					09:30
10:00					10:00					10:00(40分)コンピネーションエアロ・竹内		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	10:10(30分)CSLive/ヒューティフジ・クワ・ウェストサイド・REC				10:15(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R)・GOLD・尾上		10:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC		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
10:30					10:30							11:00					11:00
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
11:30			11:30(40分)オリジナルエアロ・温井		11:30				11:15(40分)ボディコアバランス・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・桜井		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					13:00
			13:20(40分)コンピネーションエアロ・北市							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)シンブルエアロ・栗原		
13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC				13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE				13:30					13:30
					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・斎藤		13:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	
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)ホリディエクササイズ・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		14:50(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC	14:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・田口		15:00
15:30	15:15(40分)シンブルエアロ・長瀬		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					16:00							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・斎藤		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
17:00					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
					19:00							19:00					19:00
			18:00(20分)ホリディエクササイズ・猪田					18:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC									
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	19:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・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
					20:30			20:40(40分)HOTヨガ・猪田		20:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING・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