セントラルフィットネスクラブ金沢 － 2026年11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		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			09:20(40分)CSLive/健康太極拳・REC	09:25(30分)動きタイム・尾上	09:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・整音・REC		09:00					09:00
09:30	09:20(40分)ヨガ・山内	09:20(40分)ボディコアバランス・尾上	09:30(40分)コンビネーションエアロ・東田	09:30(30分)バランスボール・尾上	09:30							09:30					09:30
10:00				10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン・REC	10:00					10:00(40分)コンビネーションエアロ・竹内		10:00		10:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			10:00
10:30	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			10:15(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
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	11:15(40分)ボディコアバランス・尾上	11:00(40分)ファイトアタックBEAT・林		11:00	11:25(40分)コンビネーションエアロ・山内	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							11:30			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)シェイプバンプ・山本				12:30					12:30
13:00			13:20(40分)コンビネーションエアロ・下杉		13:00					13:15(30分)CSLive/リズムCAMP・REC		13:00	13:05(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/ヨガ・REC				13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE		13:55(20分)リンパフロー・土橋	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	13:55(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/パワーライド・田口			13:30
14:00			14:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC	14:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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・田口	14:25(40分)ヒップホップ・土橋		14:00			14:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		14:00
14:30	14:25(40分)ジャズダンス・小坂				14:30			14:45(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC				14:30	14:50(40分)シェイプバンプ・中村	14:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	14:55(40分)シェイプバンプ・田口		14:30
15:00	15:15(40分)シンプルエアロ・長瀬		15:20(30分)Fit Fun・林		15:00					15:20(40分)シェイプバンプ・山本		15:00					15:00
15:30					15:30			15:35(40分)コンビネーションエアロ・栗原				15:30	15:45(40分)ファイトアタックBEAT・山本		15:50(40分)フィールピラティス・齋藤		15:30
16:00					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
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30			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					19:25(40分)シェイプバンプ・田口		19:00					19:00
19:30	19:30(40分)バレエエクササイズ・橋爪	19:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC	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)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC			19:30					19:30
20:00					20:00					20:20(40分)ファイトアタックBEAT・奥田		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)シェイプバンプ・中村		20:30			20:40(40分)HOTヨガ・猪田				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

作成日:2026/11/04 10:18:41