

セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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

<施設>

スカッシュコート
ジム

<スケジュールースカッシュコート>

月曜日 09:20(10分) みんなで体操

<スケジュールーニム>

11:15(10分) ジムスモ/かんたん姿勢改善

11:25(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

<スケジュールースカッシュコート>

火曜日 09:20(10分) みんなで体操

19:00(60分) スカッシュスクール・本保[スクール]

20:00(60分) スカッシュスクール・本保[スクール]

<スケジュールーニム>

11:10(10分) ジムスモ/お腹引き締め

11:20(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

<スケジュールースカッシュコート>

水曜日 15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

木曜日 09:20(10分) みんなで体操

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

19:00(60分) スカッシュスクール(初心者)・本保[スクール]

20:00(60分) スカッシュスクール・本保[スクール]

<スケジュールーニム>

09:40(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ

12:10(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

13:45(10分) ジムスモ/お腹引き締め

<スケジュールースカッシュコート>

金曜日 09:20(10分) みんなで体操

14:00(60分) スカッシュ同好会・練習会

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールーニム>

11:20(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

11:30(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ

<スケジュールースカッシュコート>

土曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

11:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

18:00(60分) スカッシュスクール・本保[スクール]

<スケジュールーニム>

13:30(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

<スケジュールースカッシュコート>

日曜日 09:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

10:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

11:00(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュールーニム>

15:30(10分) ジムスモ/お腹引き締め