

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

<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

<スケジュールージム>

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]

<スケジュールージム>

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]

<スケジュールージム>

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]

<スケジュールージム>

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]

<スケジュールージム>

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]

<スケジュールージム>

15:30(10分) ジムスモ/お腹引き締め