

# セントラルフィットネスクラブ金沢 - 2026年04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

## <施設>

スカッシュコート  
ジム

## <スケジュール-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-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-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-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-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-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-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-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-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-ジム>

13:30(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ

## <スケジュール-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-ジム>

15:30(10分) ジムスモ/お腹引き締め