

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

<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
12:05(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]
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