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

＜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・土橋
	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・桜井
	11:20(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・桜井

＜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＞

	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]
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]

作成日:2026/11/04 10:18:04