# セントラルフィットネスクラブ清州 － 2025年04月 －

**2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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

## ＜ スタジオ ＞

| 曜日 | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 曜日 | 土 | | | 日 | | | 曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | |
| 09:00 | | 09:15(10分)みんなで体操・阿南 | | | 08:15(10分)みんなで体操・林 | | | | | | 09:15(10分)みんなで体操・石井 | | | 09:15(10分)みんなで体操・阿南 | | 09:00 | | 09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 09:00 |
| 09:30 | | 09:30(20分)CSLive／メディカルデ心臓ブースインジケ | | | 09:30(20分)ジムスモ／みんなでストレッチ・林 | | | | | | 09:30(20分)CSLive／メディカルデフレイル予防・加藤 | | | 09:30(20分)ジムスモ／みんなでストレッチ・阿南 | | 09:30 | | | | | | | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(40分)ヨガ・谷川 | 10:10(40分)ボディコアバランス・石井 | 10:10(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・阿南 | 10:00(30分)ピラティス・栗野 | 10:10(30分)CSLive／フラエクササイズ | 10:15(10分)ジムスモ／お腹シェイプ・高橋 | | | | 10:20(40分)シェイプバンプ40・松岡 | 10:10(30分)CSLive／からだアクティブ | 10:15(10分)ジムスモ／肩こり予防・阿南 | 10:10(40分)ZUMBA（R）・及部 | 10:10(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・阿南 | 10:15(10分)ジムスモ／みんなで筋トレ・阿南 | 10:00 | 10:00(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | 10:15(10分)みんなで体操・阿南 | 10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | 10:15(10分)みんなで体操・小林 | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:20(40分)エアロサーキット・水谷 | 11:10(40分)CSLive／Lati Lati | 11:15(10分)ジムスモ／みんなで筋トレ・阿南 | 11:20(40分)ダンスWAVE・湯口 | 11:10(40分)ビューティプロジェクト／スムース&ヒーリング・及部 | 11:15(10分)ジムスモ／肩こり予防・石井 | | | | 11:20(40分)ファイトアタックBEAT・松岡 | 11:10(40分)CSLive／ヨガ | 11:15(10分)ジムスモ／お腹シェイプ・石井 | 11:20(40分）＊クラブ限定／HOTボディシェイプヨガ・及部 | 11:00(40分)CSLive／ダンスWAVE・LIVE | 11:15(10分)ジムスモ／肩こり予防・阿南 | 11:00 | 11:00(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 11:20(40分)シンブルエアロ・岡田 | 11:15(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・阿南 | 11:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | 11:15(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・平野 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:20(40分)ZUMBA（R）・水谷 | 12:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI | | 12:20(40分)HOTフィールピラティス・及部 | 12:20(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・石井 | | | | | 12:20(40分)コンビネーションエアロLow・荻山 | 12:10(40分)ボディコアバランス・及部 | | 12:20(30分)シェイプバンプPOWER・湯口 | 12:00(60分)有料セッション／ピラティス・村川[セッション] | 12:20(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・阿南 | 12:00 | | 12:10(30分)CSLive/X—CORE TRAINING | | | 12:20(30分)CSLive/X—CORE RIDING | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:20(30分)シェイプバンプ30・石井 | | | 13:20(40分)ZUMBA（R）・ナタリー | 13:20(30分)Fit Fun・岡村 | | | | | 13:20(30分)シェイプバンプ30・阿南 | | | 13:20(40分)ビューティプロジェクト／スムース&ヒーリング・湯口 | | | 13:00 | 13:10(40分)フィールヨガ・小川 | 13:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | | | 13:10(40分)ZUMBA（R）・岡村 | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | 13:30(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・荻山 | | | | | 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:20(30分)からだ元気・阿南 | | | 14:20(40分)HOTフィールヨガ・佐々木 | 14:30(40分)ボディコアバランス・石井 | | | | | 14:20(40分)ダンスWAVE・石井 | | | 14:20(40分)HOTフィールヨガ・林 | | | 14:00 | 14:10(40分)オリジナルエアロ・村岡 | | | 14:10(40分)シェイプバンプ・竹山 | | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:30(30分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・谷川 | | | | | | | | | 14:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI | | | 14:30(30分)CSLive/X—CORE DANCING | | 14:30 | | 14:15(60分)室手スクール[スクール] | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | 15:20(40分)シンブルエアロ＋筋トレ10・栗野 | | | | | | 15:20(30分)ストレッチ・石井 | | | | | | 15:00 | 15:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | | | 15:10(40分)HOTフィールヨガ・岡村 | | 15:10(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・中道 | 15:00 |
| 15:30 | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 15:30 | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | 16:10(40分)ダンスWAVE・山田 | | | | | 16:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・中道 | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 16:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 16:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 16:30 | | 16:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | | | 17:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・吉田 | | | 17:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・石田 | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 17:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 17:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 17:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | | | 17:30(60分)室手スクール[スクール] | | | 17:30 | | 17:40(60分)キッズストリートダンススクール[スクール] | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:15(60分)室手スクール[スクール] | | | | | 18:00 | | | 18:10(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・小澤 | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 18:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | 18:40(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | | | 18:30(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール] | | 18:30(60分)キッズストリートダンススクール・及部[スクール] | | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:20(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・小島 | | | 19:20(10分)ジムスモ／肩こり予防・黒川 | | | | | | 19:20(10分)ジムスモ／みんなで筋トレ・小林 | | | 19:00(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・石原 | 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:40(40分)ダンスWAVE・石井 | | 19:50(40分)HOTフィールヨガ・岡村 | | | | | | 19:50(40分)ZUMBA（R）・阿南 | 19:30(60分)室手スクール[スクール] | | 19:40(40分)フィールヨガ・石井 | 19:30(60分)ストリートダンススクール[スクール] | | 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 20:00(10分)エアーサイクルフィットネス／ジムライド・安藤 | | 20:00(30分)CSLive／エアサイクルフィットネス・リズムライド | 20:20(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・山田 | | | | | | 20:20(10分)ジムスモ／お腹シェイプ・安藤 | | | 20:20(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・黒川 | 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:50(40分)オリジナルエアロ・長谷川 | 20:30(60分)ストリートダンススクール[スクール] | | 20:50(40分)ダンスWAVE・山田 | 20:50(40分)CSLive／フラエクササイズ&コアトレ・CORE FIGHTING | | | | | 20:50(40分)シェイプバンプ40・竹山 | 20:50(30分)CSLive／エアサイクルフィットネス・リズムライド | 21:10(10分)ジムスモ／みんなでストレッチ・安藤 | 20:40(40分)ファイトアタックBEAT・石井 | 20:30(60分)ダンススクール[スクール] | 21:10(10分)ジムスモ／お腹シェイプ・石田 | 20:30 | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | 21:10(10分)ジムスモ／みんなで筋トレ・石田 | | | 21:10(10分)ジムスモ／お腹シェイプ・黒川 | | | | | | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | 曜日 | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | 曜日 |
| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | | 土 | | | 日 | | | |

作成日:2025/03/20 20:15:54