セントラルフィットネスクラブ清州 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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。

	月		火					*		*			±			曜日		±	В			
スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	27
7,774.	7,7742		7,7741			09-00	7,774	7,5542	-	7,7741	7,5542		Approx.	7,7742		09-00	7,774.			7,7741	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児	
5(10分)みんなで体操・大			09:15(10分)みんなで体操・林			-				09:15(10分)みんなで体操・石	 		09:15(10分)みんなで体操・脚					09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]		+	育スクール (幼児・児童)[スクール]	
	NAMES OF THE PARTY	4		 						#	MWWOYS IN ATAMATAMA	ļ	南	5				並バスノールコ			里バスノール」	ļ
 	(9:3020分)で気.jus/タディカルフィットネス 開稿予約-改善	1	09:30(20分)ジムスモ/みんな でストレッチ・林	1		09:30			<u> </u>	<u> </u>	093030分)にSLive/メディカルフィットキス 第二リ予約・改善	<u> </u>	09:30(20分)ジムスモ/みんな でストレッチ・阿南	1		09:30			<u> </u>	<u> </u>		
:10(40分)ヨガ・谷川	10:10(40分)ボディコア バランス・石井	1	10:00(30分)ピラティス	10:10(30分)CSLive/ フラエクササイズ	1	10:00					10:10(30分)CSLive からだアクティブ		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	1	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			10:00(60分)キッズ体	I
ľ	//JZA-11#	10:15(10分)ジムスモ/ジムラ イド・大村	***	27279917	10:15(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・高橋	1				10:20(40分)シェイブバ	0.6/2/ //1/	10:15(10分)ジムスモ/肩こい 予防・改善・阿南	1 / · / / / / / / / / / / / / / / / / /	ライド	10:15(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・阿南		及部[スクール]	童)[スクール]	10:15(10分)みんなで体操・3		育スクール (幼児・児童) [スクール]	10:15(10分)みんなで
		11:20			Conn. Made	10:30			l	- ンブ40・松岡		780 WE FIRE	1		OC STE 4400 PSIM	10:30			8	 	t	74
					+	-				-		+	—			-				 	i	
	11:10(40分)CSLive/			11:10(40分)ビューティ		11.00					11:10(40分)CSLive			11.00(40 (A) C (C) ive	4	11.00	11.00(60公)セップフト		4		11.00(e0 公) セップは	ļ
	Lati Lati	/ 11:15(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・大村		プロジェクト/スムース		11:00					ヨガ			11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE・LIVE		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]			4	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	
20(40分)エアロサ キット・水谷		11:15(10分)シムスモ/脚をお 尻引き締め・大村	11:20(40分)タンスWA VE・湯口	&ヒーリング・及部	11:15(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・石井					11:20(40分)ファイトア タックBEAT・松間	1	スポール・石井	・11:20(40 分) * クラブ 限定/HOTボディシェ イプヨガ・及部	2	11:15(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・阿南		及部[スクール]	11:20(40分)シンブル エアロ・岡田	11:15(10分)シムスモ/かん7 んストレッチ・近藤		並バスクール」	11:15(10分)ジムスモ んストレッチ・大村
						11:30				1			イブヨガ・及部	L		11:30			l	l		<u> </u>
Ī																						
				12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石井	1	12:00					12:10(30分)EXCITE BODY·石田			12:00(60分)有料セッ	1	12:00		12:10(305) CSLive/X-CC RE TRAINING	1	†		
20(40分)ZUMBA(12:20(30分)CSLive/ビューラ ィブロジェクト/ヒップライン		12:20(40分)HOTフィ ールピラティス・及部	21-42-722-11-49		-				12:20(40分)コンドネー	—BODY·石田		12:20(30分)シェイブバ ンプPOWER・湯口	12:00(60分)有料セッ ション/ビラティス・村 (川[セッション]	12:15(10分)ジムスモ/ジムラ イド・高橋	1		RE IRAINING		 	12:20(30分)CSLive/ X—CORE RIDING	t
水谷	ィブロジェクト/ヒップライン		一ルピラティス・及部	—	-	10.00				- 12:20(40分)コンビネー ションエアロLow・荻		+	ンプPOWER・湯口		イド・高橋	10.00			-	 	X-CORE RIDING	·
		4	1			12:30				-				4		12.00						ļ
	l	ļ			4				ļ			ļ	 						↓		ļ	ļ
						13:00			l			L				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1	L	13:10(40分)ZUMBA(R)・間村	L	L
20(30分)シェイブパ ブ30・石井			13:20(40分)ZUMBA(13:20(30分)Fit Fun-						13:20(30分)シェイブバ ンプ30・石田			13:20(40分)ビューティ	:l				' /*		1		
/50/fa#		1	R)・ナタリー	ING TO		13:30			T	17730.88	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荻山		13:20(40分)ビューティ ブロジェクト/スムース &ヒーリング・湯口	`[13:30		l	İ	1		İ
		+	l		 	-			t		ノー・ヘノソヘムフィア・鉄田		t		†			1				
		· 		4	 	14:00			 	 		ł		4	+	14.00	14:10(40分)ZUMBA(ł	14:10(40分)シェイブパ		ļ
00/00/12/45		ļ				14:00			ļ							14:00	R)·阿南	444500 O SM T = 6		ンプ・石田	ļ	
20(30分)ポールde ラックス・阿南			14:20(40分)HOTフィ ールヨガ・佐々木							14:20(40分)タンスWA VE・石井	14:20(40分)ファイトア タックBEAT・竹山		14:20(40分)HOTフィ ールヨガ・林	1				14:15(60分)室手スク ール[スクール]		1		
	14:30(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・谷川	1	l	14:30(40分)ボディコア パランス・石井	'[14:30							1	14:30(30分)CSLive/X一CC RE DANCING	`L	14:30			L		l	L
			I	11,55% 11,1						1			I			1		ĺ				
					1	15:00						1				15:00	15:00(60分)キッズチア ダンススクール[スク	1	İ	15:10(40分) HOTフィ ールヨガ・岡村	T	15:10(10分)ジムスモ き締め・吉田
		·	15:20(40分)シンブル	1	+	-			l	15:20(30分)ポールde		 	 	+	 	1	タンススクール[スク ール]		 	ールヨカ・尚行		COOK BIN
	15:30(60分)キッズ体		15:20(40分)シンブル エアロ・栗野	15:30(60分)キッズ体		15-20		15:30(60分)キッズ体		15:20(30分)ポールde リラックス・石井	15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体		15-20		15:30(60分)キッズ体		1		
	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	ļ		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10.00		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]		- 10.00		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				
	並バスノール」			1 m				並バスノール」			並バスノール」		_	- E/LA / - //-				並バスノールコ				
				.]		16:00					.]			_[16:00		l		<u> </u>		16:10(10分)ジムスモ イド・石田
				1													16:20(40分)ダンスWA VE・山田					
30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体		16:30(60分)キッズスト	・16:30(60 分)キッズ体 ・育スクール (幼児・児童)[スクール]		16:30	6:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	Ī	16:30(60分)キッズス	ト 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	本	16:30	16:	16:30(60分)キッズ体		T		T
Aリール[Aリール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		及部[スクール]	童)[スクール]		^	スケール[スケール]	童)「スクール」		及部[スクール]	童)[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]		1		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		†		
			ł	1		17:00				-			 	-1		17:00		ł	17:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・吉田	 		17:10(10分)ジムスモ 予防・改善・吉田
			ł	1		17.00				-			+	-		1.,,,,,,	17/20(40分) シェイプパ	ł	き締め・吉田			予防·改善·吉田
															.		17:20(40分)シェイブパ ンブ40・阿南					
30(60分)キッズダン スクール[スクール]	育スクール(幼児・児		リートダンススクール・	・17:30(60 分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]		17:30	/:30(60分)キッスタン	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)空手スク 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]				
	童)[スクール]	L	及部[スクール]	童)[スクール]				童)[スクール]	l	及部[スクール]		l						[スクール]				l
				1		18:00										18:00			18:10(10分)ジムスモ/ジム! イド・小澤	1		
		1	Ī	1					l	1	18:15(60分)空手スク ール[スクール]	1	1	1	1			Ī		1		l
		†	18:30(60分)キッズスト	18:40(60分)キッズチア	1	18:30		18:30(60分)キッズ体	t	18:30(60分)キッズスト	ール【スクール】		T	†	İ	18:30			†	t		t
	18:50(40分)CSI :	 	リートダンススクール・ 及前[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]	1		t	+	 	1			 	 		·
	18:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT	ļ	WHILA / - //3	l ""				=/\(\sigma/-\(\right)\)	ļ									ļ				ļ
			l	1		19:00		ļ	 	4				<u> </u>		19:00		 	ļ	↓		ļ
		19:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・平野			19:20(10分)ジムスモ/パラン スポール・杉村				L			19:20(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め・小林	1		19:20(10分)ジムスモ/ジムラ イド・石田				L	I		L
	19:40(40分)ダンスWA VE・石井	\				19:30]		19:30(60分)空手スク ール[スクール]		19:40(40分)フィールヨ	19:30(60分)ストリート ダンススクール[スク ール]		19:30						
50(40分)シェイブパ ブ40・阿南	·- un	I	19:50(40分) HOTフィ ールヨガ・岡村	7		-			I	19:50(40分)ZUMBA R) •阿南	12/2/2/2		T 17	[-n]					1	T		Ī
/40・阿南		 	ールヨカ・間村	20:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラィ	<u> </u>	20:00				R)・阿南			†			20:00			†	İ		·
ŀ		 		イクルフィットネス/リズムライ ド	·	-			ł	+				1	20:25(10分)ジムスモ/かんた	-			 	 		
		(anarya () () () () ()			searce (NC) / TT - TT				ļ	↓		maria/2/1/ 77 : 1-:			20:25(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・黒川				ļ	↓		ļ
	20:40(40分)CSLive/ ピラティス	/ 20:35(10分)ジムスモ/ジムラ イド・小島			20:35(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・石田	20:30			ļ			zuso(10分)ンムスセ/バラン スポール・安藤	20:40(40分)ファイトア タックBEAT・岡村	r zu:x0(60分)タンススク ール[スクール]	L	20:30			<u> </u>	_		ļ
50(40分)オリジナ エアロ・長谷川			20:50(40分)ダンスWA VE・山田	20:50(30 分)CSLive/X-CC RE FIGHTING	`L				L	20:50(40分)シェイブハ ンブ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		1						L	I		L
-, жыл		21:10(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め・平野	I	1	21:10(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・杉村	21:00			I	T '''''	٢	21:10(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善・安藤	1		21:10(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・石田	21:00				I		T
ı			I			-			İ	1			1	1		1				†		İ
				 	 	21:30			ł	 	1	 	 	-	-	21-30			 	 		
		+		+	 	-1.00			 	 	 		 			21.00				 		ļ
	スタジオ2	94	スタジオ1	スタジオ2 火	27		スタジオ1		27	スタジオ1		94	スタジオ1		94		スタジオ1		276	スタジオ1		27
ス 숙 ジオ1	スタジオ2	27		አቃ ይል1																		
								*			*			•				±			В	٠

作成日:2025/10/10 16:06:42