

# セントラルフィットネスクラブ清州 - 2026年03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

## < スタジオ >

曜日	月			火			曜日	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	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30				08:15(15分)みんなの健康・ヨガ			08:30										08:30							08:30
10:00	10:10(40分)ヨガ・谷川	10:10(40分)ボクシコバ バランス・石井		10:00(30分)ピラティス 栗野	10:10(30分)ICS Live/ フラウササキ		10:00				10:20(40分)シェイプハ ンフ40・松岡	10:30(30分)ICS Live/ からだアクティブ		10:10(40分)ZUMBA R)・及部	10:10(30分)ICS Live/ はじめて太極拳		10:00	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[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]		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		10:00	
10:30				10:15(15分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田			10:30										10:30							10:30
11:00				11:10(40分)ICS Live/ Latit			11:00				11:10(40分)ICS Live/ ヨガ	11:10(40分)ピルエーテ アトレーニング・及部		11:00(40分)ICS Live/ ダンスWAVE・LIVE			11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		11:00	
11:30	11:20(40分)エアロサ キーツ・永谷			11:15(15分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	11:20(40分)ダンスWA VE・瀧口		11:30				11:20(40分)ファイア アタックBEAT・松岡	11:15(15分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	11:20(40分)*クラブ 限定 HOT77ピラティス エイブガ・及部		11:15(15分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	11:30	11:20(40分)シンブル エアロ・阿南	11:15(15分)ジムスモ/か んたむスリッパ・中田		11:15(15分)ジムスモ/か んたむスリッパ・中田		11:15(15分)ジムスモ/か んたむスリッパ・中田	11:30	
12:00				12:00(30分)エアロサキ ーツ・永谷			12:00				12:00(30分)EXCITE -CORE・石田	12:00(30分)エアロサキ ーツ・永谷	12:00(30分)EXCITE -CORE・石田	12:00(30分)有難セッ ション/ピラティス・村 川[セッション]		12:00				12:00			12:00	
12:30	12:20(40分)ZUMBA R)・永谷			12:20(40分)HOTフイ ールピラティス・及部			12:30				12:20(40分)コンピニ ーダンスフロ・藤山		12:20(30分)シェイプハ ンフPOWER・瀧口		12:20(40分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	12:30				12:30			12:30	
13:00							13:00				13:10(40分)ファイア アタックBEAT・竹山					13:00	13:10(40分)フィール 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)・阿南		13:00		
13:30	13:20(30分)シェイプハ ンフ30・石井						13:30				13:20(30分)シェイプハ ンフ30・石田	13:20(30分)エアロサキ ーツ・永谷	13:20(40分)ピルエーテ アプロジェクト/ジムス モ&ヒーリング・瀧口		13:30				13:30			13:30		
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30	14:20(30分)ボールde 健康体操・阿南			14:20(40分)HOTフイ ールヨガ・板々木	14:30(40分)ボクシコバ バランス・石井		14:30				14:20(40分)ダンスWA VE・石井	14:20(40分)ファイア アタックBEAT・竹山	14:20(40分)HOTフイ ールヨガ・林	14:30(30分)ICS Live/X-CO RE DANCING	14:30	14:15(60分)変手スク ール[スクール]				14:15(60分)変手スク ール[スクール]		14:15(60分)変手スク ール[スクール]	14:30	
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30				15:20(40分)シンブル エアロ・栗野			15:30				15:20(30分)ボールde リタックス・石井	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	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	
16:00							16:00										16:00							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	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	16:20(40分)ダンスWA VE・山田	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		
17:00							17:00										17:00							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	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)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	17:30	17:30(60分)変手スク 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(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		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							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
18:00				18:50(40分)ICS Live/ ファイアアタックBEAT			18:00				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(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]	18:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[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							18:00		
18:30				18:40(40分)ダンスWA VE・石井			18:30				18:40(60分)変手スク ール[スクール]	18:30(60分)変手スク ール[スクール]	18:30(60分)変手スク ール[スクール]	18:40(40分)フィール ガ・石井	18:30(60分)ストリート ダンススクール[スク ール]	18:30							18:30	
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30	19:50(40分)シェイプハ ンフ40・阿南			19:50(40分)フィールヨ ガ・小川			19:30				19:30(60分)変手スク ール[スクール]	19:30(60分)変手スク ール[スクール]	19:30(60分)変手スク ール[スクール]	19:30(60分)ストリート ダンススクール[スク ール]	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										20:00							20:00
20:30				20:20(10分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田			20:30				20:30(60分)ICS Live/X-CO RE DANCING	20:30(60分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	20:30(60分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	20:40(30分)EXCITE -BODY・石田	20:30(60分)ダンススク ール[スクール]	20:30							20:30	
21:00	20:50(40分)オリジナル エアロ・長谷川			20:50(40分)ダンスWA VE・山田	20:50(40分)ダンスWA VE・山田		21:00				20:50(40分)シェイプハ ンフ40・竹山	20:50(60分)ICS Live/エア ロフィット・永谷	20:50(60分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	20:50(60分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	20:50(60分)ジムスモ/肩こ り予防・浅香・中田	21:00							21:00	
21:30							21:30										21:30							21:30