セントラルフィットネスクラブ清州 － 2026年04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

＜ スタジオ ＞

月

曜日	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		
09:30		09:30(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング	
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	10:15(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・竹山
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/脚＆お尻引き締め・阿南
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/アームス＆バックライン	
12:30			
13:00	13:20(30分)シェイプパンプ30・石井		
13:30			
14:00	14:20(30分)ポールde健康体操・阿南		
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	
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]	
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]	
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]	
18:00			
18:30		18:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
19:00			
19:30	19:40(40分)シェイプパンプ40・池田	19:40(40分)ダンスWAVE・石井	19:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・吉田
20:00			20:25(10分)ジムスモ/ジムライド・長崎
20:30	20:40(40分)オリジナルエアロ・長谷川	20:40(40分)CSLive/ピラティス	
21:00			21:20(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・吉田
21:30			

火

曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00	09:15(10分)みんなで体操・林		
09:30	09:30(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・林		
10:00	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/お腹引き締め・高橋
10:30			
11:00	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・改善・石井
11:30			
12:00	12:20(40分)HOTフィールピラティス・及部	12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石井	
12:30			
13:00	13:20(40分)ZUMBA(R)・ナタリー	13:10(40分)ファイトアタックBEAT・池田	
13:30			
14:00	14:20(40分)HOTフィールヨガ・佐々木		
14:30		14:30(40分)ボディコアバランス・石井	
15:00	15:20(40分)シンプルエアロ・栗野		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
16:00			
16:30	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]	
17:00			
17:30	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]	
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]	
19:00			
19:30	19:50(30分)ストレッチ・石田		19:30(10分)ジムスモ/バランスボール・鈴木
20:00		20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・池田	20:25(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・石田
20:30	20:50(40分)ダンスWAVE・山田	20:50(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	
21:00			21:20(10分)ジムスモ/お腹引き締め・鈴木
21:30			

水

曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
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]	
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]	
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]	
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

木

曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00	09:15(10分)みんなで体操・石井		
09:30		09:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善	
10:00	10:20(40分)シェイプパンプ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・改善・阿南
10:30			
11:00	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/バランスボール・石井
11:30			
12:00	12:20(40分)コンビネーションエアロ・荻山	12:10(30分)EXCITE－CORE・石田	
12:30			
13:00	13:20(30分)シェイプパンプ30・石田		
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	
14:00	14:20(40分)ダンスWAVE・石井	14:20(40分)ファイトアタックBEAT・竹山	
14:30			
15:00	15:20(30分)ポールdeリラックス・石井		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
16:00			
16:30	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]	
17:00			
17:30	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]		
18:00		18:15(60分)空手スクール[スクール]	
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]		
19:00			
19:30	19:50(40分)ZUMBA(R)・阿南	19:30(60分)空手スクール[スクール]	19:30(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・小林
20:00			
20:30	20:50(40分)シェイプパンプ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	20:35(10分)ジムスモ/バランスボール・石田
21:00			21:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・大原
21:30			

金

曜日	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		
09:30	09:30(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ・阿南		
10:00	10:10(40分)ZUMBA(R)・及部	10:10(30分)CSLive/はじめて太極拳	10:15(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・阿南
10:30			
11:00	11:20(40分)HOT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・改善・阿南
11:30			
12:00	12:20(30分)シェイプパンプ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]	12:15(10分)ジムスモ/ジムライド・阿南
12:30			
13:00	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		
13:30			
14:00	14:20(40分)HOTフィールヨガ・林		
14:30		14:30(30分)CSLive/X－CORE DANCING	
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]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
17:00			
17:30	17:30(60分)空手スクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			19:20(10分)ジムスモ/ジムライド・中川
19:30	19:40(40分)ファイトアタックBEAT・石井	19:30(60分)ストリートダンススクール[スクール]	
20:00			20:25(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・吉田
20:30	20:40(40分)フィールヨガ・石井	20:30(60分)ダンススクール[スクール]	
21:00			21:20(10分)ジムスモ/お腹引き締め・中川
21:30			

土

曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
09:30			
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・田中
10:30			
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)シンプルエアロ・岡田	11:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・田中
11:30			
12:00		12:10(30分)CSLive/X－CORE TRAINING	
12:30			
13:00	13:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	13:10(40分)CSLive/ZenYoga	
13:30			
14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ・長谷川	14:15(60分)空手スクール[スクール]	
14:30			
15:00	15:00(60分)キッズチアダンススクール[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]	
16:00	16:20(40分)ダンスWAVE・山田		
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
17:00	17:20(20分)ジムスモ/バランスボール・小澤		
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]	
18:00	18:00(40分)シェイプパンプ40・阿南		18:10(10分)ジムスモ/ジムライド・小澤
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム
09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	
09:30			
10:00		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・小澤
10:30			
11:00		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/かんたんストレッチ・平野
11:30			
12:00		12:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド	
12:30			
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・阿南		
13:30			
14:00	14:10(40分)シェイプパンプ40・石田		
14:30			
15:00	15:10(30分)動きタイム・石田		15:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・吉田
15:30			
16:00			16:10(10分)ジムスモ/ジムライド・石田
16:30			
17:00			17:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善・吉田
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/03/24 17:23:20