セントラルフィットネスクラブ清州 － 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

＜ 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																09:00		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	09:15(10分)みんなで体操・ラジオ体操音楽のみ			09:15(10分)みんなで体操・ラジオ体操音楽のみ						09:15(10分)みんなで体操・ラジオ体操音楽のみ			09:15(10分)みんなで体操・ラジオ体操音楽のみ 09:30(30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		10:00(30分)ピラティス・栗野	10:10(30分)CSLive/プラエクササイズ・REC					10:10(30分)CSLive/からだアクティブ・REC		10:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一	10:10(40分)ZUMBA(R)・及部	10:10(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC	10:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一一	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]			10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール]		10:00
10:30						10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善一一				10:20(40分)シェイプバンプ・松岡						10:30							10:30
11:00	11:05(40分)エアロサーキット・水谷	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・REC		11:20(40分)ダンスWAVE・蓮口	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					11:10(40分)CSLive/ヨガ・REC		11:15(10分)ジムスモ/バランスボール一一	11:15(55分)HOTヨガ・及部	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE	11:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一	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			11:00(60分)キッズ体育スクール（幼児・児童）[スクール]		11:00
11:30			11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一一							11:15(40分)ファイトアタックBEAT・松岡						11:30							11:30
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・水谷	12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷川		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					12:10(40分)コンビネーションエアロ・荻山	12:15(30分)EXCITE—CORE・石田		12:20(30分)シェイプバンプPOWER・蓮口	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/ジムライド一一	12:00		12:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC			12:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライト・REC		12:00
12:30																12:30							12:30
13:00	12:55(40分)フィールピラティス・石井			13:20(40分)ZUMBA(R)・ナタリー	13:10(40分)CSLive/カラダデトックス					13:15(30分)シェイプバンプ・石田	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荻山		13:10(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・蓮口			13:00	13:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	13:15(40分)CSLive/ヨガ・REC		13:10(40分)ZUMBA(R)・阿南			13:00
13:30	13:50(30分)シェイプバンプ・石井															13:30							13:30
14:00				14:20(40分)フィールヨガ・佐々木						14:10(40分)ファイトアタックBEAT・阿南	14:10(40分)フィールピラティス・石井					14:00	14:10(40分)オリジナルエアロ・長谷川			14:10(40分)シェイプバンプ・石田	14:05(40分)CSLive/ヨガ・REC		14:00
14:30	14:35(40分)ファイトアタックPRO・笹（2・4週目） 14:35(40分)ファイトアタックBEAT・池田（1・3・5週目）	14:30(40分)CSLive/ヨガ・REC			14:30(40分)ボディコアバランス・石井								14:15(40分)シェイプバンプ・池田	14:30(30分)CSLive/エアロサーキット・REC		14:30		14:15(60分)空手スクール[スクール]					14:30
15:00				15:20(40分)シンプルエアロ・栗野						15:10(40分)ダンスWAVE・石井			15:05(40分)フィールヨガ・林			15:00	15:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール]			15:10(30分)動きタイム・石田			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							16:00
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	16:40(40分)ダンスWAVE・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
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(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)空手スクール[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	17:50(40分)シェイプバンプ・阿南	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(10分)ジムスモ/ジムライド一一				17:30
18:00											18:15(60分)空手スクール[スクール]					18:00							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	19:00(40分)オリジナルエアロ・長谷川		19:25(10分)ジムスモ/ジムライド一一												19:20(10分)ジムスモ/ジムライド一一	19:00							19:00
19:30		19:50(40分)CSLive/ヨガ・REC		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・石田						19:40(40分)シェイプバンプ・江藤	19:30(60分)空手スクール[スクール]	19:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ一一	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]		19:30							19:30
20:00	19:50(40分)ダンスWAVE・石井			20:05(30分)ストレッチ・石田	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/かんたん筋トレ・石田									20:25(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一	20:00							20:00
20:30	20:40(40分)シェイプバンプ・池田	20:40(40分)CSLive/Pilates Shape・REC		20:50(40分)ダンスWAVE・山田	20:50(30分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC					20:45(40分)ZUMBA(R)・阿南	20:45(40分)CSLive/パワーヨガ・REC		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]		20:30							20:30
21:00																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:2026/10/14 16:42:10