

セントラルフィットネスクラブ小牧 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
 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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
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	曜日
08:00																						08:00
08:30			09:30分 ジムスキ/お楽しみヨガ/中野																			08:30
10:00				10:10(40分)コンビネーションエアロ/岩崎																		10:00
10:30	10:15(30分)バランスポール/定額(整理券)																					10:30
11:00			10:50(15分)ジムスキ/お楽しみヨガ/中野																			11:00
11:30	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00(30分)CSLive/ジムスキ/健康太極拳(整理券)																		11:30
12:00	11:45(30分)STEP jam/大野(整理券)			11:40(30分)ジムスキ/お楽しみヨガ/中野	11:35(40分)ワークアウトヨガ/春日井																	12:00
12:30				12:15(30分)スタイルアップ/中野																		12:30
13:00				12:45(40分)フィットネス/ピラティス/岩崎																		13:00
13:30				12:50(40分)スタイルアップ/中野	13:15(40分)カラダデトックス/大野																	13:30
14:00				13:00(40分)CSLive/Lati Lati																		14:00
14:30	14:20(40分)シェイプアップ/五音竹(整理券)			14:15(40分)スタイルアップ/中野																		14:30
15:00				14:50(30分)ジムスキ/お楽しみヨガ/中野																		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】																		15:30
16:00																						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】			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
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】																					17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	18:50(30分)CSLive/7-CORE DANCING			19:10(40分)CSLive/Lati Lati																		19:00
19:30	19:20(30分)ランブルエアロ/山崎																					19:30
20:00	19:50(40分)コア-CORE TRAINING/中野			19:40(15分)スタイルアップ/中野																		20:00
20:30	20:30(40分)CSLive/シェイプアップ			20:00(30分)CSLive/PARTY jam																		20:30
21:00				20:40(30分)CSLive/ボディメイク/中野																		21:00
21:30				20:50(40分)フィットアタック/中野																		21:30
22:00	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	22:00