セントラルフィットネスクラブ小牧 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)は休館日です。 3日(月)、24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

/ 748+ N

	月			火		曜日	目			*			±			曜日	<u>±</u>			E E		
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	27	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	276
						09:00																
											+					育スク	クール (幼児・児 マクール]	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]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	
	9303050CSLine/FF+5167+16+8X/			0930399(CSLine/AFrebs/249F#X/		00.20		9939399(CSLhw/FFrfth/2r)F#2			- 0530000分でない。メディカルフィットをス 関係予防・改善					00-20				-		
<u> </u>	SEED SEE			090030分でない。/メディカルフィットキス/ 物属予防・改善		09:30		の3033分ではLive/メディカルフィットを2 商店予防・改善	4		超痛予防-改善		ļ			09:30			ļ			
												<u> </u>	<u> </u>									
			10:10(40分)コンビネー ションエアロ・岩田	1		10:00			10:10(10分)ジムスモ/かん: ん姿勢改善・山崎	4						10:00 10:10((40分)コンビネー ・エアロ・岩崎	- 10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		10:00(60分) キッズ 体育スクール (幼児・児	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	
0:15(30分)パランス ドール・波多野[整理											10:15(40分)ボディコア バランス・春日井[整 - 理券]						-,	クール]		童)[スクール]	童)[スクール]	
券]			1		10:40(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善・矢田	10:30 10:	30(40分)コンピネー	10:30(40分)CSLive フィールビラティス	/	10:30(30分)コンビネー	- 理券]					10:30				7		
						ジョ	ョンステッフ・岩 畸 [理券]	フィールヒラティス		ションエアロ・間田								1	l	†		
1:00(30分)からだ元 1 気・波多野	11:00(40分)CSL ive/			11:00(30分)CSLive/		11-00			-			11.05(10分)ジムスモ/お腹引 き締め・波多野				11:00 11:000	(60分)キッズ体				11:00(60分)キッズ体	
版·波多野	ダンスWAVE			11:00(30分)CSLive/ リズムCAMP				11:20(40公)カラグデ		1120(30 9) 1 1 - 9470		き締め・波多野				育スク	(60分)キッズ体 クール(幼児・児 マクール]	11/20(40 (A) C C I ive		11/20(40(4))334-7767	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス	
								11:20(40分)カラダデ! ックス・春日井		11:20(30分)ビューティブロ: ェクト/ヒップライン・春日井						並んへ	() //)	11:20(40分)CSLive/ フィールビラティス		- 11:20(40分)ジャズダン - ス・廣瀬	77-701	
			11:35(40分)ワークア ウトヨガ・春日井	`		11:30 11: VE	30(30分)ダンスWA ・山崎									11:30			l	-1		
I1:45(30分)シンブル エアロ・山崎				L						1		11:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし・山辺							l			
-, - m-						12:00 12:	10(30分)ボッチャ				12:00(40分)CSLive/ シェイプパンプ[整理		1			12:00		12:10(40分)CSLive/ ヨガ				
		12:15(10分)ジムスモ/背中引 き締め・波多野		12:20(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT					T		券]					i		T″	İ			T
	12:30(40分)有料セッション/ボ ディトレーニング・波多野[セッ ション]			J71F7999BEAT		12:30										12:30		1				†
	ティトレーニング・放多数(セッ ション]			1		12:	50(40分)フィールビ	1	+	-	+	1245(10分)ジムスモ/脚&ま 原引き締め・渡冬野										
が・矢田					13.00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ・五百竹	77	ティス・矢田	ļ	+	12:00(404)\7.4_#		尻引き締め・波多野	-			10.00 12.00((en 公) セップル	1200(404) CSI iva		12.00(e0分) キップル	12.00(e0 4) t w 7 #	
					ん筋トレ・五百竹	13:00		ļ	-	13:00(40分)フィール ガ・山辺	1		ļ			育スク	ラール(幼児)[ス	13:00(40分)CSLive/ Lati Lati	ļ	- 育スクール (幼児·児	13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	
			13:15(40分)フィールビ ラティス・春日井													クール	r]			並)「スクール」	並)「スクール」	
	13:30(40分) CSLive/ やせる!脂肪燃焼ダ ンス					13:30 13:	40(40分)コンビネー ヨンエアロ・鎌倉	L	1	L	1					13:30					1	
1	νz											13.45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善・山辺										
		14:10(10分)ジムスモ/みんな でパランスアップ・矢田				14:00			T	14:10(30分)ポールde リラックス・山辺[整理	0					14:00 14:00((60分)キッズ体 フール(児童)[ス レ]					
14:20(40分)シェイブパ ンブ・五百竹[整理券]			14:15(40分)ボディコア	7						- リフックス・田辺L登場 券]	E					サスク	ソール(光重)[ス レ]	1			†	†
ンプ·五百竹[整理券]			14:15(40分)ボディコア バランス・春日井[整 理券]	·		14:30		14:30(30分)CSLive	/	-						14:30					14:30(30分)CSL ive/	
-			201	4		14.50		14:30(30分)CSLive. リズムCAMP		14.50/20 43 77 7 15	,					14.50					14:30(30分)CS Live/ ボディメイクトレーニン	
					15 OF (10 / 1) 27 / 1 / 1				4	14:50(30分)ファイトフ タックBEAT						15.00/	(aa (1) b				<u> </u>	
					15:05(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ・五百竹	15:00							ļ			16:00 15:00((60分)キッス体 クール(幼児・児	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児童)[スクール]	<u> </u>			ļ
																童)[ス	スクール]	童)[スクール]				
5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス。 クール]						15:30 15:	30(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス ール]			15:30(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[ス クール]	ķ.		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30					15:30(40分)CS Live/ ファイトアタックBEAT	
ラール]						<u>5-</u>	人ソール(初元)[人 ール]		T	クール]			クール			1				-	D/11/7999BEAT	
i i						16:00			+	1			1			18:00 16:00((60分)キッズ体	16:00(60分)キッズ体				
 -				+				 	+	-			1	 		育スク	クール (幼児・児 スクール]	16:00(60分)キッズ体 ! 育スクール(幼児・児童)[スクール]	 	+		
10.00(e0 /\\+ + /+			10.00(00 (X) + T -6			40.00 10	20(00 (1) + + #			10.00(00 (X) ± ₹ H	F		10.20(00 (\) t T (t			40.00						
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)キッズバ レエスクール[スクー			10:30 育	30(60分)キッズ体 スクール(幼児・児)[スクール]			16:30(60 分)キッズ(4 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						ļ
並川スクール」			JL]			重)	[スクール]			並)「スクール」			童)「スクール」									
L				L		17:00		l	1	1		L		l		17:00			1	1		
																		17:20(30分)CSLive/ エアロサーキット				
7:30(60分)キッズ体				1		17:30 17:	30(60分)キッズ体		1	17:30(60分)キッズ体	k		17:30(60分)キッズ体	1		17:30		エノロッーギット		1		İ
17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			İ	†		育. ク-	30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス ール]		†	17:30(60分)キッズ(4 - 育スクール(児童)[ス クール]	1	†	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	İ					†	†	†	t
1				+		18:00			+	1			1	l		18:00		18:00(30分)CSLive/ リズムCAMP	·		+	t
ļ.			 	 				l	+	-		 	-	 				UXACAMP	 	+	+	
		ļ	ļ	+	 	40.00		ł	+	10.20(20 (1) # . = 2 4	 	 	10.20(00 ()) + = 4		ļ				ļ		 	
			ļ			18:30			4	18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	t		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	ļ		18:30						ļ
F	18:50(30分)CSLive/X一CO RE DANCING									クール]			クール]	L								
			L	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati		19:00		19:00(30分)CSLive シェイブパンプPOV ER	/L	1	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati	1]	L		19:00					1	L
19:20(30分)Fit Fun· 佐藤				1		19:	20(40分)ZUMBA(ER]	l						1	1	
			I	1	[19:30	され 温春		1		1	[1	[19:30		1	I	T	1	T
			l		tI			l	†	†		t	t	t				t	t	†	†	
 	20:00(40分)CSLive/		20:00(40分)フィールヨ	20:00(30分)CSI ive/		20:00		20:05(30分)CSI ive	/	+	20:00(30分)CSI ive/	+				20:00		 				
	20.00(40分)CSLive/ シェイブパンプ		ガ・佐藤	20:00(30分)CSLive/ エアロサーキット	l			20:05(30分)CSLive リズムCAMP		+	20:00(30分)CSLive/ リズムCAMP	l	+	 					ł	-+		
				ļ					4				↓	ļ				_				ļ
						20:30		20:40(40分)CSLive ファイトアタックPRO	/	<u> </u>	20:40(40分)CSLive/ シェイブパンプ[整理	l	ļ			20:30		<u> </u>				<u> </u>
			l	20:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT	l					1	券]	l		L					L	1	1	
			I	1		21:00				T	1		T			21:00			T	I		T
			İ	1						1		1	1						İ	·†	·	İ
			t		t	21:30		İ	†	†	t	t	†			21:30		·		1	†	t
		ļ	 	 	 			 	+	 	+	 	 	 	 			 	 	+	+	
	スタジオ2	۵۲	スタジオ1	スタジオ2	27C		スタジオ1	スタジオ2	27C	スタジオ1	スタジオ2									スタジオ1	スタジオ2	
スタジオ1										- スタンオー	スタンオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	27	1 3997	スタンオン	27

作成日:2025/10/22 18:55:56