

セントラルフィットネスクラブ小牧 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12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、直接クラブまでお問い合わせ下さい。

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い合わせ下さい。

[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			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		
09:00							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(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							09:30										09:30								09:30
10:00							10:00										10:00	10:00(40分)コンビエーションエアロ・岩崎	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(30分)バランスマル・渡多野[整理券]						10:30	10:30(40分)コンビエーションステップ・岩崎[整理券]	10:30(30分)CSLive/はじめて太極拳		10:30(30分)コンビエーションエアロ・岡田	10:15(40分)ボディアロ・春日井[整理券]				10:30								10:30	
11:00	11:00(30分)からだ元気・渡多野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE					11:00						11:00(10分)ジムスモ・岩崎野口・渡多野			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	
11:30	11:45(30分)シンプルエアロ・山崎						11:30	11:30(30分)ダンスWAVE・山崎	11:20(40分)カラダデトックス・春日井		11:30(30分)CSLive/ピーチ・春日井					11:30		11:20(40分)CSLive/フィールビタチス			11:20(40分)ジャズダンス・廣瀬		11:30		
12:00							12:00						12:00(40分)CSLive/シェイプハンプ[整理券]			12:00		12:10(40分)CSLive/ヨガ						12:00	
12:30							12:30									12:30								12:30	
13:00	12:45(40分)フィールヨガ・矢田						13:00	12:50(40分)フィールビタチス・矢田			13:00(40分)フィールヨガ・山辺			12:45(10分)ジムスモ/岩崎野口・渡多野		13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	13:00(40分)CSLive/Lati Lati		13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		13:00		
13:30		13:20(40分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス					13:30	13:40(40分)コンビエーションエアロ・鎌倉						13:40(10分)ジムスモ/かんたん基礎改善・山崎		13:30								13:30	
14:00	14:20(40分)シェイプハンプ・小室[整理券]						14:00						14:10(30分)ボールド・廣瀬・山辺[整理券]			14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							14:00	
14:30							14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP			14:50(30分)ファイトアタックBEAT				14:30					14:30(30分)CSLive/ホディメイクトレーニング			14:30	
15:00							15:00									15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						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	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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			15:30	
16:00							16:00									16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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]						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	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)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		16:30								16:30	
17:00							17:00									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	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30		17:20(30分)CSLive/エアロサーキット						17:30	
18:00							18:00									18:00									18:00
18:30							18:30							18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30									18:30
19:00							19:00							19:10(40分)CSLive/Lati Lati		19:00									19:00
19:30							19:30									19:30									19:30
20:00							20:00							20:00(30分)CSLive/リズムCAMP		20:00									20:00
20:30							20:30							20:40(40分)CSLive/シェイプハンプ[整理券]		20:30									20:30
21:00							21:00									21:00									21:00
21:30							21:30									21:30									21:30
	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	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日	