セントラルフィットネスクラブ小牧 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)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(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(30分)CSLive メディカルフィットネスロコモ予防・改善			09:30(30分)CSLive メディカルフィットネスロコモ予防・改善			09:30(30分)CSLive メディカルフィットネスロコモ予防・改善			09:30(30分)CSLive メディカルフィットネスロコモ予防・改善					09:30							09:30
10:00				10:10(40分)コンビネーションエアロ・岩田					10:10(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎							10:00	10:10(40分)コンビネーションエアロ・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)バランスボール・波多野[整理券]					10:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・矢田	10:30(40分)コンビネーションステップ・岩崎[整理券]	10:30(30分)CSLive/はじめて太極拳		10:30(30分)コンビネーションエアロ・岡田	10:15(40分)ボディコアバランス・春日井[整理券]					10:30							10:30
11:00	11:00(30 分)からだ元気・波多野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00(30分)CSLive/リズムCAMP			11:20(40分)カラダデトックス・春日井	11:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め・春日井	11:20(30分)ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン・春日井						11:00	11:00(60 分)キッズ 体育スクール（幼児・児童）[スクール]	11:20(40分)CSLive/Pilates Shape			11:20(40分)ジャズダンス・廣瀬	11:00(60 分)キッズ 体育スクール（幼児）[スクール]	11:00
11:30				11:35(40 分)ワークアウトヨガ・春日井			11:30(30分)ダンスWAVE・山崎					11:50(10分)ジムスモ/かんたん肌操ほぐし・春日井				11:30							11:30
12:00	11:45(30 分)シンプルエアロ・山崎		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		12:10(30分)ボッチャ				12:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[整理券]					12:00		12:10(40分)CSLive/ヨガ					12:00
12:30							12:50(40分)Pilates Shape・矢田					12:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・山辺				12:30							12:30
13:00	12:45(40分)ZenYoga・矢田					13:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・矢田				13:00(40分)フィールヨガ・山辺						13:00	13:00(60 分)キッズ 体育スクール（幼児）[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		13:30(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング		13:15(40分)Pilates Shape・春日井				13:50(30分)CSLive/リズムCAMP	13:50(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山辺							13:30							13:30
14:00			14:10(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・矢田							14:10(30分)ポールde健康体操・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	14:20(40分)ZUMBA(R)・内海			14:15(40分)ボディコアバランス・春日井[整理券]						14:50(30分)動きタイム・山崎						14:30					14:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング		14:30
15:00						15:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・矢田										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）[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(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					15:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		15:30
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(60 分)キッズ バレエスクール[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 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		17:20(30分)CSLive/エアロサーキット					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(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							17:30
18:00																18:00		18:00(30分)CSLive/リズムCAMP					18:00
18:30		18:50(30分)CSLive/X-CORE DANCING								18:30(60 分)キッズ 体育スクール（児童）[スクール]			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	19:20(30分)Fit Fun・佐藤			19:10(40分)ダンスWAVE・三輪			19:20(40分)ZUMBA(R)・加藤	19:00(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER			19:10(40分)CSLive/Lati Lati					19:00							19:00
19:30																19:30							19:30
20:00	20:20(30分)シェイプバンプ・小川[整理券]			20:00(40分)フィールヨガ・佐藤	20:00(30分)CSLive/エアロサーキット			20:05(30分)CSLive/リズムCAMP			20:00(30分)CSLive/リズムCAMP					20:00							20:00
20:30					20:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			20:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			20:40(40分)CSLive/シェイプバンプ[整理券]					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:2026/11/09 20:56:18