

# セントラルフィットネスクラブ府中 - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

6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

## <スタジオ> - 第1スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30	09:15(40分)フィールヨガ・羽藤	09:15(40分)シンプルエアロ・吉良[整理券]	09:15(40分)カラダデトックス・片石	09:15(40分)フィールヨガ・片石		09:15(40分)パワーヨガ・松田		09:30
10:00	10:10(40分)CSLive/Lati Lati			10:10(30分)CSLive/エアロサーキット		10:05(40分)ヨガ・松田		10:00
10:30		10:15(40分)バレエエクササイズ・光富[整理券]	10:15(30分)FIT jam・大川内				10:20(40分)ヨガ・出口	10:30
11:00	11:10(40分)エアロサーキット・光富	11:10(40分)ZUMBA(R)・松平[整理券]	11:00(40分)シェイブパンク・宮川	11:00(40分)ファイトアタックBEAT・石橋		11:10(40分)ZUMBA(R)・加藤		11:00
11:30							11:20(40分)ポディコアバランス・宮本	11:30
12:00	12:10(40分)健康体操・市川	12:05(40分)シェイブパンク・宮本[整理券]	11:55(40分)ポディコアバランス・大川内	11:55(40分)ファンクショナルコンディショニング・谷川		12:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		12:00
12:30							12:15(40分)CSLive/Lati Lati・REC	12:30
13:00	13:10(40分)フラエクササイズ・市川	12:55(40分)フィールヨガ・片石	12:50(40分)ヨガ・大川内	12:45(40分)CSLive/Lati Lati・REC				13:00
13:30		13:45(40分)カラダデトックス・片石		13:40(40分)パワーヨガ・光富		13:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	13:15(40分)シェイブパンク・宮本	13:30
14:00			14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]					14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	14:15(40分)コンビネーションエアロ・尾崎	14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			15:00
15:30						15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:15(40分)シンプルステップ・尾崎	15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC	16:00
16:30						16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:00(60分)合気道スクール[スクール]	17:00
17:30						17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			18:00
18:30								18:30
19:00						18:45(40分)シェイブパンク・宮本		19:00
19:30	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・石橋	19:20(40分)シェイブパンク・今井田[整理券]	19:20(40分)ヨガ・足立	19:20(40分)ステップサーキット・茂木				19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・加藤	20:10(40分)シンプルステップ・吉良[整理券]	20:10(40分)コンビネーションエアロ・足立	20:10(40分)コンビネーションエアロ・茂木				20:00
20:30								20:30
21:00	21:00(40分)ヨガ・山田	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	21:00(40分)CSLive/シェイブパンク	21:00(40分)CSLive/パワーヨガ				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日