

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29日(月)、30日(火)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A	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日
08:00																						08:00
08:30				08:15(9分)みんなで健康〜 [定員]																		08:30
10:00				09:30(30分)ワーク アウトヨガ・工藤[定員]																		10:00
10:30				10:00(40分)ダンスWA VE・榎部[定員]																		10:30
11:00				11:00(40分)ZUMBA R・小林(み)[定員]																		11:00
11:30				11:00(40分)ZUMBA R・小林(み)[定員]																		11:30
12:00				12:00(40分)シェイパ ンプ・吉田(き)[定員]																		12:00
12:30				12:00(40分)シェイパ ンプ・吉田(き)[定員]																		12:30
13:00				12:50(30分)ビューティ フルシェイプ・LEG〜 [定員]																		13:00
13:30				13:00(40分)ヨガ・及川 [定員]																		13:30
14:00																						14:00
14:30				14:30(240分)キッズ体 育スクール[スクール]																		14:30
15:00																						15:00
15:30				15:30(210分)キッズ体 育スクール[スクール]																		15:30
16:00																						16:00
16:30				16:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール] [定員]																		16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00				19:00(40分)シンプル エアロ・吉田(き)[定員]																		19:00
19:30				19:00(40分)ZUMBA R・比奈[定員]																		19:30
20:00				20:00(40分)シェイパ ンプ・木田[定員]																		20:00
20:30																						20:30
21:00				21:00(30分)ウォール ヨガ・木藤[定員]																		21:00
21:30																						21:30