セントラルフィットネスクラブ一社 － 2024年05月 －

1月2日、4月29日、10月14日、11月3日、11月23日、12月29日は休館日です。
8月3日、4月27日、9月27日については下のプログラム、設備利用には影響しませんので、直接クラブへお問合せて下さい。
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、会員が必要です）［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

<施設>

アリーナ
スカッシュコート

ゴルフレンジ

<スケジュール－アリーナ>

月曜日	10:20(20分)	ジムスモ/みんなでバウンスアップ・松浦
	10:50(20分)	やさしいストレッチ・松浦
	13:30(90分)	いきいき元気スクール・竹之内[スクール]
	15:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:20(60分)	キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]
	16:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

13:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
14:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
16:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
17:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
18:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
19:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

14:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

火曜日	10:40(30分)	ビューティプロジェクト/スムース &ヒーリング・松浦
	11:20(30分)	SASSO(鍋島)・松浦
	12:00(30分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

13:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
14:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
16:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
17:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
18:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
19:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]
20:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

水曜日	15:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:20(60分)	キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

10:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]
11:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]
16:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
17:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
18:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

木曜日	10:40(30分)	リンパフロー・松浦
	11:20(20分)	お腹シェイプ・松浦
	12:30(90分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:30(90分)	いきいき健康体操スクール・曽根[スクール]
	16:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

12:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
14:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
16:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
17:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
18:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
19:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]
20:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

11:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

金曜日	09:30(45分)	ボッチャ・松浦
	12:00(90分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:20(60分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

11:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

土曜日	09:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	10:30(60分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	11:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	12:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	14:00(210分)	その他スポーツフリー入力・山田

<スケジュール－スカッシュコート>

09:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
10:30(45分)	キッズスカッシュスクール[スクール]
11:30(50分)	スカッシュスクール[スクール]
12:40(50分)	スカッシュスクール[スクール]
13:50(50分)	スカッシュスクール[スクール]
15:00(50分)	スカッシュスクール[スクール]
16:10(50分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

10:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
11:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

日曜日	09:20(130分)	キッズサッカースクール[スクール]
	10:30(360分)	その他スポーツフリー入力・山田
	11:10(60分)	キッズサッカースクール[スクール]
	12:30(60分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

10:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
11:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
16:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]

作成日:2024/04/20 14:10:20