

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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) [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		
	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア		曜日	
08:00							08:00									08:00						08:00		
08:30							08:30									08:30						08:30		
09:00							09:00									09:00						09:00		
09:30	09:20(40分)ボクシア [バンス・藤原][定員]			09:20(30分)シンプル ステップ・菅原[定員]			09:30(30分)ファンタジック ステップ・菅原[定員]				09:20(30分)CSLive/ からだアクティブ[定員]				09:30(30分)ファンタジック ステップ・菅原[定員]							08:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
10:00	10:15(30分)FIT jam 藤井[定員]			10:00(40分)コンビネ ーションエアロ・菅原[定 員]			10:00(40分)フィットネ ススクールの小室[定員]				10:00(40分)フィットネ ススクールの小室[定員]				10:00(40分)フィットネ ススクールの小室[定員]				10:00(40分)ダンスフ ァンタジック[定員]			10:00(40分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
10:30				10:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			10:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				10:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				10:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]									
11:00	11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・木村[定 員]	11:10(30分)健康体操 ・鈴木[定員]		11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]				11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]				11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[定員]				11:00(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]	11:00(60分)ヒップホッ プスクール・佐藤[スク ール][予約]	11:00(40分)ヨガ・山岡 [定員]			
11:30				11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			11:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
12:00	12:10(40分)ヨガ・鈴木 [定員]			12:15(75分)ジャズダン ススクール・木村[スク ール][予約]			12:10(40分)マインド ボディセット〜届の休 息〜藤井[定員]				12:00(30分)ダンスフ ァンタジック[定員]				12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・藤原[定 員]				12:00(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]			12:00(40分)フィットア タックBEAT・藤井[定 員]		
12:30				12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			12:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
13:00							13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]				12:50(40分)CSLive/ ファンタジック[定員]				13:00(30分)クラブ ダンス・前田・藤原[福 山][定員]				13:00(40分)CSLive/ Last Last[定員]			13:00(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]		
13:30	13:30(40分)CSLive/ シンプルエアロ[定員]			13:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			13:30(40分)フィットア タックBEAT・藤井[定 員]				13:10(20分)けん玉 ソフト・佐藤[定員]				13:45(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]				13:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]					
14:00	14:00(60分)着せ 替えダンス・ナタリ ア[セッション][予約]			14:00(40分)UMBA [R]・江島[定員]			14:00(40分)フリー フォーム・小畑[定員]				14:00(60分)エレ ベーター・小畑[定員]				14:20(30分)ヨガ・山岡 [定員]				14:00(40分)CSLive/ Last Last[定員]			14:00(40分)CSLive/ Last Last[定員]		
14:30	14:20(30分)スタイ ルハンズ・梅野[定 員]			14:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			14:20(30分)ヨガ・山岡 [定員]				14:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				14:40(20分)リンパ マッサージ・小畑[定員]				14:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			14:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
15:00	15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:10(40分)ボクシア バンス・寺野[定員]			15:10(30分)CSLive/ ファンタジック・LEO[定 員]				15:00(30分)CSLive/ ファンタジック・LEO[定 員]				15:10(40分)エアロサ ーキット・吉倉[定員]				15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(30分)青 年セッション ダンス・木村[セッション][予約]	15:00(60分)キッズ運 動能力開発スクール (幼児・児童)[スク ール]			
15:30							15:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				15:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				15:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				15:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			15:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
16:30				16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]												16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						16:30(60分)キッズ体 育スクール(スク ール)		
17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						17:10(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				17:10(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				17:10(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				17:10(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]			17:10(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]		
17:30				17:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール (幼児・児童)[スク ール]			17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]				17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]			17:30(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]		
18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:00(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				18:00(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				18:00(60分)キッズ ダンススクール(児童) [スクール]				18:00(40分)シ ンプルエアロ・村重[定 員]			18:00(40分)シ ンプルエアロ・村重[定 員]		
18:30				18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			18:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
19:00				19:10(40分)オリジ ナルエアロ・木村[定 員]												19:10(40分)フィット アタックBEAT・小畑[定 員]							19:10(40分)フィット アタックBEAT・小畑[定 員]	
19:30	19:30(40分)UMBA [R]・江島[定員]			19:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			19:15(40分)オリジ ナルエアロ・村重[定 員]				19:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				19:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				19:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			19:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
20:00							20:00(30分)ファン タジック・藤原[定 員]				20:10(30分)シェイパ ンプ・藤井[定員]				20:00(30分)ファン タジック・藤原[定 員]				20:00(30分)ファン タジック・藤原[定 員]			20:00(30分)ファン タジック・藤原[定 員]		
20:30	20:30(30分)クラブ ダンス・木村[定 員]			20:40(60分)ジャズダン ススクール・木村[スク ール][予約]			20:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				20:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]				20:40(40分)ヨガ・佐 藤[文][定員]				20:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]			20:30(15分)ジムスモ/藤 井[定員]		
21:00							21:00(30分)CSLive/ ファンタジック[定員]																	
21:30																								