

セントラルフィットネスクラブ府中 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
29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
	09:15(40分)フィールヨガ・羽藤	09:15(40分)シンプルエアロ・吉良	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								09:30
10:00				10:10(40分)ピラティス・光雷		10:05(40分)ヨガ・松田		10:00
	10:15(30分)CSLive/シェイブバン POWER・REC	10:15(40分)パレエエクササイズ・光雷	10:15(30分)Fit Fun・大川内				10:20(40分)CSLive/ヨガ・REC	
10:30								10:30
11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・市川	11:10(40分)ZUMBA(R)・松平	11:00(40分)シェイブバン プ・伊勢	11:05(40分)ファイトアタックBEAT・石橋		11:10(40分)ZUMBA(R)・加藤		11:00
							11:20(40分)ボディコア バランス・宮本	
11:30								11:30
			11:55(40分)ボディコア バランス・大川内					
12:00	12:05(40分)健康体操・市川	12:05(40分)シェイブバン プ・宮本		12:00(40分)CSLive/Lati Lati				12:00
							12:15(40分)フィールピラ ティス・宮本	
12:30						12:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		12:30
		12:55(40分)フィールヨガ・片石	12:50(40分)ヨガ・大川内	12:55(40分)ヨガ・羽藤				
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ・市川						13:15(40分)シェイブバン プ・宮本	13:00
13:30						13:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		13:30
		13:45(40分)カラダデトク ス・片石		13:50(30分)X-CORE DANCING・REC				
14:00			14:00(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	14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		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]		15:15(40分)シンプルステ ップ・尾崎	15:00
15:30						15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		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/から だアクティブ・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
						18:50(40分)シェイブバン プ・伊東		
19:00								19:00
	19:20(40分)ファイトアタ ックBEAT・瀬沼	19:20(40分)シェイブバン プ・伊勢	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								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	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	21:05(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイ ジング	21:00(30分)CSLive/シェ イブバンPOWER	21:00(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日