

セントラルフィットネスクラブ府中 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。

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	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)ファンクショナルコンディショニング・光富		10:05(40分)ヨガ・松田		10:00
10:30	10:15(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING+REC	10:15(40分)バレエエクササイズ・光富	10:15(30分)Fit Fun・大川内			10:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC		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)シェイプパンプ・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
11:30			11:55(40分)ボディコアバランス・大川内			11:20(40分)ボディコアバランス・宮本		11:30
12:00	12:05(40分)健康体操・市川	12:05(40分)シェイプパンプ・宮本		12:00(40分)CSLive/Lati Lati		12:15(40分)フィールビラティス・宮本		12:00
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	12:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		12:30
13:00	13:00(40分)フラエクササイズ・市川					13:15(40分)シェイプパンプ・宮本		13:00
13:30		13:45(40分)カラダデトックス・片石		13:50(40分)CSLive/健太極拳・REC		13:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
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)キッズダンスマスクール[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)キッズダンスマスクール[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)キッズダンスマスクール[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(60分)キッズダンスマスクール[スクール]		18:30
19:00			19:20(40分)ファイトアタックBEAT・瀬沼	19:20(40分)シェイプパンプ・伊勢	19:20(40分)ヨガ・足立	19:20(40分)ステップサークル・茂木		19:00
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		21:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス・藤原・吉喜・REC	21:00(30分)CSLive/シェイプ/パンチPOWER	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC			21:00
21:30								21:30