

セントラルフィットネスクラブ府中 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12日(月)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 10:15(30分)CSLive/シェイプ/パン・POWER・REC	10:15(30分)Fit Fun・大川内		10:05(40分)ヨガ・松田		10:00
10:30							10:25(40分)CSLive/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	11:10(40分)シェイプパンブ・伊勢	11:00(40分)シェイプパンブ・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)シェイプパンブ・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			12:50(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 13:00(40分)フィールヨガ・片石						13:15(40分)シェイプパンブ・宮本	13:00	
13:30			13:50(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]			15:00	
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/ビューティプロジェクト・レッグライン・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							18:50(40分)シェイプパンブ・伊東	18:30	
19:00	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・瀬沼	19:20(40分)シェイプパンブ・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(30分)CSLive/メディカルフィットネス・健康予防・吉良・REC	21:00(30分)CSLive/シェイプ/パン・POWER	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC			21:00	
21:30								21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	