セントラルフィットネスクラブ府中 - 2026年11月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞ ー第1スタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
	09:15(40分)ZenYoga・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)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
	10:15(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER・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				10:25(40分)CSLive/ZenYoga・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)ファイトアタックBEAT・伊勢	11:05(40分)シェイプパンプ・有村		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
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	11:55(40分)ボディコアバランス・大川内	12:00(40分)CSLive/Lati Lati			12:15(40分)フィールピラティス・宮本	12:00
12:30						12:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		12:30
			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	13:00(40分)フィールヨガ・片石					13:15(40分)シェイプパンプ・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
		13:50(40分)カラダデトックス・片石		13:50(40分)CSLive/健康太極拳・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/はじめて太極拳・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						18:45(40分)シェイプパンプ・宮本		18:30
19:00								19:00
	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・伊勢	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/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC	21:00(30分)CSLive/シェイプパンプ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

作成日:2026/10/28 19:47:50