

# セントラルフィットネスクラブ府中 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。  
29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

## <施設>

ゴルフレンジ  
ジム

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

月曜日 12:00(20分) ジムスモ/みんなで筋戻ほぐし・片石

## <スケジュール-ジム>

10:20(15分) ビューティプロジェクト 肌ケア

12:40(15分) ファンクショナルコンディショニング

19:10(10分) ジムスモ/ニの腕&バスト

20:40(10分) ジムスモ/お腹シェイプ

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

火曜日 12:05(20分) クラブ限定/体幹トレーニング・大川内

12:35(20分) ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・大川内

## <スケジュール-ジム>

11:30(15分) ジムスモ/みんなでバランスアップ

19:10(10分) ジムスモ/肩こり予防

20:10(10分) ジムスモ/ヒップリフティング

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

水曜日 10:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

11:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

13:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

14:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

## <スケジュール-ジム>

10:10(15分) ビューティプロジェクト/美しい姿勢

10:30(15分) ジムスモ/レッグシェイプ

12:10(15分) ジムスモ/姿勢改善

19:10(10分) ジムスモ/背中シェイプ

20:55(10分) ストレッチ

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

木曜日 12:45(30分) ジムスモ/みんなで筋トレ・石橋

## <スケジュール-ジム>

10:10(15分) ストレッチ

20:10(10分) お腹シェイプ

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

金曜日 16:00(60分) キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]

17:00(60分) キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]

18:00(60分) キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]

土曜日 10:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

12:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

13:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

14:30(60分) ゴルフスクール[スクール]

## <スケジュール-ジム>

12:00(10分) ジムスモ/レッグシェイプ

18:15(20分) ストレッチ

## <スケジュール-ゴルフレンジ>

日曜日 12:10(20分) ジムスモ/ボディバランスアップ・宮本

14:00(60分) スポーツ子供個人塾[スクール][予約]

## <スケジュール-ジム>

11:30(10分) お腹シェイプ

14:10(10分) クラブ限定/体幹トレーニング

16:45(10分) ジムスモ/レッグシェイプ