

セントラルフィットネスクラブ府中 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)は休館日です。

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>

- ゴルフフレンジ
- ジム
- 芝生エリア

<スケジュール-芝生エリア>

月曜日	10:20(20分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・羽藤
	12:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め・伊東
	20:40(10分)	ジムスモ/お腹引き締め

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

火曜日	12:05(20分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・大川内
	12:35(20分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・大川内

<スケジュール-芝生エリア>

	11:30(20分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・宮本
	20:10(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

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-芝生エリア>

	10:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・片石
	10:30(15分)	ジムスモ/レッグシェイプ・片石
	12:10(15分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善
	20:55(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

木曜日	13:20(20分)	ジムスモ/お腹引き締め・若旅
	13:40(20分)	ジムスモ/肩こり予防・改善・若旅
	20:10(20分)	ジムスモ/お腹引き締め

<スケジュール-ジム>

	10:10(15分)	ジムスモ/かんたんストレッチ
--	------------	----------------

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

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-芝生エリア>

	11:10(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ
--	------------	--------------

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

日曜日	14:05(20分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・宮本
-----	------------	-----------------

<スケジュール-芝生エリア>

	10:50(15分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・山中
	12:30(15分)	ジムスモ/お腹引き締め
	16:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め