

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

<施設>

ゴルフレンジ
ジム

芝生エリア

<スケジュールー芝生エリア>

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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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

<スケジュールー芝生エリア>

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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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]

<スケジュールー芝生エリア>

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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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

<スケジュールージム>

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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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]

<スケジュールー芝生エリア>

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

<スケジュールーゴルフレンジ>

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

<スケジュールー芝生エリア>

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