

# 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

## <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