

セントラルフィットネスクラブ府中 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
21日(月)、22日(火)、23日(水)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/腰痛予防・改善・羽藤
	12:45(10分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め
	20:40(10分)	ジムスモ/背中引き締め

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

火曜日	12:05(20分)	ジムスモ/はじめてピラティス・大川内
	12:35(20分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・大川内

<スケジュール-芝生エリア>

	11:30(20分)	ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・宮本
	20:10(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>

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/脚&お尻引き締め・片石
	10:30(15分)	ジムスモ/足裏ほぐし・片石
	12:10(15分)	ジムスモ/肩こり予防
	20:55(10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>

木曜日	13:40(20分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・有村
	20:10(20分)	ジムスモ/かんたんストレッチ

<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-芝生エリア>

	10:10(15分)	ジムスモ/二の腕&胸引き締め
--	------------	----------------

<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/二の腕&胸引き締め
	18:15(20分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・宮本

<スケジュール-ゴルフフレンジ>

日曜日	14:05(20分)	クラブ限定/ボールエクササイズ・宮本
-----	------------	--------------------

<スケジュール-芝生エリア>

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