セントラルフィットネスクラブ府中 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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－芝生エリア＞

月曜日	10:20(20分)	ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・羽藤
	12:45(10分)	ジムスモ/お腹引き締め
	20:40(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ

＜スケジュール－ゴルフレンジ＞

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/かんたん筋膜ほぐし・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)	メディカルF/腰痛予防・改善・片石
	12:10(15分)	ジムスモ/背中引き締め
	20:55(10分)	ジムスモ/かんたんストレッチ

＜スケジュール－ゴルフレンジ＞

木曜日	13:40(20分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・有村
	20:10(20分)	ジムスモ/背中引き締め

＜スケジュール－ジム＞

	10:20(15分)	ジムスモ/お腹引き締め

＜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－芝生エリア＞

	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－ゴルフレンジ＞

日曜日	14:05(20分)	クラブ限定/ポールエクササイズ・宮本

＜スケジュール－芝生エリア＞

	10:50(15分)	ジムスモ/脚＆お尻引き締め・山中
	12:30(15分)	ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
	16:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ

作成日:2026/10/28 19:47:28