

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2024年05月 -

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

2日(木)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
曜日	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	曜日	
08:00																						08:00	
08:30				08:30 15分 1人まで体験 [定員]			08:30 15分 1人まで体験 [定員]						08:30 15分 1人まで体験 [定員]						08:30 180分 キッズ体 育スクール[スクール]			08:30	
10:00				10:00 30分 ワーク アウトヨガ・工藤[定員]			10:00 30分 ワーク アウトヨガ・工藤[定員]						10:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]						10:00 40分 キッズパ レエスクール・三津[ス クール][定員]			10:00	
10:30				10:30 40分 ダンスWA VE・榎部[定員]			10:30 40分 ダンスWA VE・榎部[定員]						10:30 15分 ジムスモ/お腹 シエター										10:30
11:00				11:00 40分 オリジナル エアロ・おまわ[定員]			11:00 40分 オリジナル エアロ・おまわ[定員]						11:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							10:45 60分 キッズパ レエスクール・三津[ス クール][定員]			11:00
11:30				11:30 30分 ヒューティ アロ・高橋[定員]			11:30 30分 ヒューティ アロ・高橋[定員]						11:30 15分 ジムスモ/お腹 シエター										11:30
12:00				12:00 40分 ZUMBA R・小林[定員]			12:00 40分 ZUMBA R・小林[定員]						12:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							12:00 40分 シェイフ バンプ・吉田[定員]			12:00
12:30				12:30 40分 ZUMBA R・小林[定員]			12:30 40分 ZUMBA R・小林[定員]						12:30 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							12:00 40分 シェイフ バンプ・吉田[定員]			12:30
13:00				13:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			13:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						13:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							13:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]			13:00
13:30				13:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			13:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						13:30 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							13:00 30分 やせる 脂肪燃焼ダンス・榎部			13:30
14:00				14:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			14:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						14:00 40分 シンブル エアロ・梶谷[定員]							13:50 40分 シェイフ バンプ・吉田[定員]			14:00
14:30				14:30 240分 キッズ体 育スクール[スクール]			14:30 240分 キッズ体 育スクール[スクール]						14:30 240分 キッズ体 育スクール[スクール]							14:00 15分 ジムスモ/お腹 シエター			14:30
15:00				15:00 60分 スタジオ 開放-[予約]			15:00 60分 スタジオ 開放-[予約]						15:00 60分 スタジオ 開放-[予約]							15:00 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]			15:00
15:30				15:30 210分 キッズ体 育スクール[スクール]			15:30 210分 キッズ体 育スクール[スクール]						15:30 210分 キッズ体 育スクール[スクール]							15:30 180分 キッズダ ンススクール[スクー ル][定員]			15:30
16:00				16:00 120分 キッズ体 育スクール[スクール]			16:00 120分 キッズ体 育スクール[スクール]						16:00 120分 キッズ体 育スクール[スクール]							16:00 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]			16:00
16:30				16:30 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]			16:30 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]						16:30 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]						16:30 60分 キッズ運 動能力開発スクール [幼児・児童]・[スクール][定員]			16:30	
17:00				17:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			17:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						17:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター							17:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			17:00
17:30				17:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			17:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						17:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター							17:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			17:30
18:00				18:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			18:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						18:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター							18:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			18:00
18:30				18:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			18:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						18:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター							18:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			18:30
19:00				19:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			19:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						19:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター							19:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			19:00
19:30				19:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			19:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						19:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター							19:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			19:30
20:00				20:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			20:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						20:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター							20:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			20:00
20:30				20:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			20:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						20:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター							20:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			20:30
21:00				21:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			21:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター						21:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター							21:00 40分 ジムスモ/お腹 シエター			21:00
21:30				21:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			21:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター						21:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター							21:30 40分 ジムスモ/お腹 シエター			21:30