

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。

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

< スタジオ >

月					曜日	火					曜日	水					曜日	木					曜日	金					曜日	土					曜日	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	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			
08:00						08:10(15分)みんなで健康〜					08:00													08:00							08:10(15分)みんなで健康〜							08:00			
08:30	08:30(15分)みんなの健康〜					08:30(15分)みんなの健康〜					08:30													08:30	08:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)						08:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)							08:30			
10:00	10:00(40分)★クラブ屋定・健康太極拳・REC(定員)	10:10(40分)CSLive/健康太極拳・REC(定員)				10:00(40分)ワークアウトヨガ・土曜(定員)	10:10(30分)CSLive/エアロ・キック・REC(定員)				10:00													10:00	10:10(40分)シンブルエアロ・総合(定員)	10:10(30分)CSLive/ボディ・エクササイズ・REC(定員)					10:45(60分)キッズバレエスクール・三津(スクール)(定員)							10:00			
10:30						10:35(10分)ジムスモ/みんなの健康〜					10:30													10:30														10:30			
11:00	11:10(40分)オリジナルエアロ・おざり(定員)	11:10(40分)CSLive/ヒタリダンス・REC(定員)				11:00(40分)ZUMBA(初)・小林(定員)	11:00(40分)CSLive/ヨガ・ダンス・LIVE(定員)				11:00													11:00	11:10(40分)ヒタリダンス・おざり(定員)	11:00(40分)CSLive/ダンス・WAVE・LIVE(定員)					10:45(60分)キッズバレエスクール・三津(スクール)(定員)							11:00			
11:30											11:30													11:30															11:30		
12:00	12:10(40分)シェイバンプ・山田(定員)	12:10(30分)CSLive/ビュー・プロジェク・HDP(定員)				12:10(30分)STEP・jam・本田(定員)	12:00(30分)EXCITE・BODY・山田(定員)				12:00													12:00	12:10(40分)シンブルステップ・山田(定員)	12:00(15分)ジムスモ/みんなの健康〜					12:10(30分)シェイバンプ・POWER・吉田(定員)							12:00			
12:30											12:30													12:30															12:30		
13:00						13:00(30分)ボール・デ・リタックス・山田(定員)	13:00(40分)フィービル・ヨガ・山田(定員)				13:00													13:00	13:00(40分)シンブルステップ・吉田(定員)	13:00(30分)EXCITE・CORE・田中(定員)					12:50(60分)スタジオ開放	12:50(15分)ジムスモ/みんなの健康〜						13:00			
13:30											13:30													13:30															13:30		
14:00	14:00(60分)クラブ開放・はつまつ健康運動スクール(スクール)(予約)										14:00													14:00															14:00		
14:30											14:30	14:30(240分)キッズ体育スクール(スクール)												14:30	14:30(240分)キッズ体育スクール(スクール)															14:30	
15:00											15:00													15:00															15:00		
15:30	15:30(270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)				15:30(210分)キッズ体育スクール(スクール)					15:30	15:30(210分)キッズ体育スクール(スクール)												15:30	15:30(270分)キッズ体育スクール(スクール)															15:30	
16:00											16:00													16:00															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)・一(スクール)					16:30	16:30(120分)キッズ体育スクール(スクール)												16:30															16:30		
17:00											17:00													17:00															17:00		
17:30											17:30													17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)															17:30	
18:00											18:00													18:00															18:00		
18:30											18:30													18:30															18:30		
19:00	19:00(40分)シンブルエアロ・吉田(定員)	19:10(10分)ジムスモ/みんなの健康〜				19:00(40分)ファイア・タックBEAT・吉田(定員)	19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE(定員)	19:10(10分)ジムスモ/みんなの健康〜			19:00	19:00(40分)ZUMBA(初)・比翼(定員)	19:00(40分)★クラブ屋定・健康太極拳・吉田(定員)			19:10(10分)ジムスモ/みんなの健康〜							19:00	19:00(40分)ヨガ・及川(定員)						18:50(40分)ヨガ・身倉(定員)								19:00			
19:30											19:30													19:30															19:30		
20:00	20:00(40分)ZUMBA(初)・小林(定員)	20:00(60分)CSLive/シェイバンプ・LIVE(定員)	20:10(10分)ジムスモ/みんなの健康〜			20:00(40分)バレエエクササイズ・身倉(定員)	20:10(40分)シェイバンプ・世本(定員)	20:10(10分)ジムスモ/みんなの健康〜			20:00	20:00(40分)コンビネーションステップ・望月(定員)	20:00(30分)Fit Fun・吉松(定員)			20:10(40分)ダンスWAVE・磯部(定員)	20:00(40分)シェイバンプ・世本(た)(定員)						20:00	20:10(40分)シンブルステップ・吉田(定員)	20:10(30分)CSLive/ボディ・エクササイズ・REC(定員)												20:00				
20:30											20:30													20:30															20:30		
21:00	21:00(30分)フィービル・木場(定員)	21:00(30分)CSLive/X-CORE・DANCING・REC(定員)				21:00(15分)ジムスモ/みんなの健康〜					21:00													21:00	21:10(15分)ジムスモ/みんなの健康〜	21:00(30分)CSLive/X-CORE・DANCING・REC(定員)												21:00			
21:30											21:30													21:30															21:30		
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	水			木			金			土			日				曜日					曜日													