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)、28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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		水			木			金		曜日		±			日	
スタジオA	スタジオB	276	スタジオA	スタジオB	27		スタジオA	スタジオB	27	スタジオA	スタジオB	27C	スタジオA	スタジオB	27		スタジオA	スタジオ8	27	スタジオA	スタジオB	276
			09:12(5分)みんなで体操・一			09:00										09:00						
(59)AA44 (42)(59)(5124 (58)AA44 (42)(59)(5124			09:25(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー		+	1				のは35分)みんなで のお35分/ジムスモ 伸伸一(定員) / かんたんストレッチ 一(定員)			09:15(5分)みんなで体操・一 [定員]					09:15(5分)みんなで体操・ (定員)			09:15(5分)みんなで体操・	
	00300000000000000000000000000000000000	+	んストレッチ・ー	0930039F1CSLive/#Firth&77-1-6-8-91					 	決則	08200009105Lba /FF/bb/7/	ł		00000 9103 Live 197 ch 5 7 ch 4 7 ch	ł		00.00(100())+="#	(定員)	ļ	00.00(100()) + = 44		l
	093020分(CSLLine) メディカルフィットキスと リーズ・REC(支責)			093033日)にSLive/メディカルフィットネス: リーズ・中部に[定義]		09:30				<u> </u>	083030分)CSLive/アディカルフィットネスン リーズ・HEC(定義)		09:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ・一[定員]	リーズ・REC(党員)		09:30	09:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール]			09:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール] [定員]		
																		09:45(60分)キッズバ レエスクール・三澤[ス クール][定員]		[定員]		
(40分) * クラブ限定/骨	10:10(40分)CSLive/	†	10:00(40分)ワークア ウトヨガ・工藤[定員]	10:10(30分)CSLive/エアロ	3	10:00			1	10:00(40分) * クラブ限定/骨	10:10(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	1	10:10(40分)シンブル エアロ・蛯谷[定員]	10:10(30分)CSLive/ボディメ		10:00		クール][定員]		1		
10:00(40分) * クラブ限定 / 骨 憩エクササイズ・水島(定員)	健康太極拳·REC[定	10:15(10分)ジムスモ/みんな	ウトヨガ・エ藤[定員]	サーキット・MEC(定員)		+				- 望エクササイス・水角(定員)	AMP·REC(支責)	10.20(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー	エアロ・蛯谷[定員]	イクトレーニング・REC		10.00				ł		
	J**	で筋トレ・ー				ļ						で筋トレ・ー	l							1		
						10:30										10:30						
		10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・ー			T	1 r				T		[10:45(60分)キッズバ	l	I		
0(40分)オリジナ	11:10(40分)CSLive/		11:00(40分)ZUMBA(11:00(40分)CSLive/カラダラ	F 11:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー	11:00			·	11:00(40 分)オリジナ	11:00(40分)CSLive/スムー	·	11:10(40分)ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンス		11:00		10:45(60分)キッズパ レエスクール・三澤[ス クール][定員]		†	11:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[定員]	
11:10(40分)オリジナ ルエアロ・おざわ[定 員]	ピラティス・REC[定員		R)·小林[定員]	トックス・LIVE[定員]	エイフ・ー	1				- ルエアロ・ななみ[定	11:00(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC[定員]	11.00(0.00(1.71/0))	11:10(40分)ピラティス ・おざわ[定員]	WAVE-LIVE[定員]	11.15/10 Q1G /. 7 X / 2 / . ft					+	アタックBEAT・REC(定員)	
	ľ									門」		11:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー			11:15(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー					1		
						11:30										11:30						11:30(10分)ジムス シェイブ・ー
					T	1 [T		[11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー	1		
0(40分)シェイブパ	12:10(309)CSLive/ピュータ	t	12:10(30分)STEP ia	12:00(30分) EXCITE		12-00			 	12:00(40分)フィールピ	12:00(40分)ファイトア	·	12:10(40分)シンブル	12:00(15分)ジムスモ/みんな		12-00		12:10(30分)シェイブパ		1	12:10(3052)Fit Fun:	
2:10(40分)シェイブパ 12・10(40分)シェイブパ 12・10円[定員]	ィブロジェクト/HIP・一[定員]		12:10(30分)STEP ja m·本田[定員]	一BODY·山田[定員]	Ī	1,500			ļ	ラティス・本田[定員]	12:00(40分)ファイトア タックBEAT・吉田[定		12:10(40分)シンブル ステップ・山田[定員]	で筋トレ・一[定員]		12.00		12:10(30分)シェイブパ ンブPOWER・吉田 [定員]		-	12:10(30分)Fit Fun· 吉松[定員]	
											則											
						12:30				1			l	12:35(30分)ボールde リラックス・本田[定員]	"]	12:30			12:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー	1		
	1				1	1			1	T	1	l		ファッツへ・平田(正貝)						1	12:50(60 分) スタジオ 開放・一	12:50(10分)ジムス
	1300(30分)ポール 4-	t	13:00(40分)フィー リコ	13:00(309)CSLive/P3 = 9	1	12-00			t	13:00(40公)ヨガ・巫田	13:00(40分) シェノブ・ジ	ł	13:10(15分)ジムスモ/かんた		t	12.00	13:00(40 分)シュゴロ	1300(30分)EXCITE	t	13:10(40 谷) 4 7 7 7 14/4	開放・一	/WLD
	13:00(30分)ポールde リラックス・山田[定員]		ガ・山田[定員]	13.00(30分)CSLive/ピュー5 ィブロジェクト/HIP・一[定員]		13:00			ļ	13:00(40分)ヨガ・及川 [定員]	ンブ・田中[定員]		13:10(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー[定員]			13:00	13:00(40 分)シンブル ステップ・吉田[定員]	一CORE·田中[定員]		13:10(40分)ダンスWA VE・磯部[定員]		
		I		L	1				1		<u> </u>	l	l						l]		
					T	13:30			T			T	l	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LIVE[定員]		13:30				1		
	†	t			†	1			t	t	t	t		,,,,oun liveles	l			13:50(40分)CSLive/	t			13:50(10分)ジムフェイブ・ー
ven ⇔\カラゴ m	 	 		 	+	14.00			 	 	ļ	 	 		ł	14.00		13:50(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]	 	14:10(4065)(\$1.775	14:10(404))001 1: (エイフ・ー
(60分)クラノ限 はつらつ健康運動						14:00				<u> </u>						14:00				14:10(40分)パレエエク ササイズ・与倉[定員]	リュイブパンプ・REC	
10(60分)クラブ限 はつらつ健康運動 7 ール[スクール] 約]	1																				[定員]	
ш						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]			1		
						- -	育スクール[スクール]		+								育スクール[スクール]					14:45(10分)ジムス フティング・ー
	L					ļ																フティング・ー
						15:00										15:00						
	1					1	l l		T												15:15(40分)HOTヨガ・ 瀧澤[定員]	
0(270分)キッズ体	15:30(180分)キッズダ		15:30(210分)キッズ体	1	+	15-30	i t		 	15:30(210分)キッズ体			15:30(270分)キッズ体			15-30		15:30(180分)キッズダ		†	彪澤[定員]	
(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]		+		1			15:30(210分)キッズ体 育スクール[スクール]			15:30(270分)キッズ体 育スクール[スクール]			10.00		15:30(180分)キッズダ ンススクール[スクー ル][定員]				
	/v]	l		<u> </u>					ļ	.]			l					ルル氏貝」				
						16:00										16:00				16:00(60分)キッズ運 動能カ開発スクール(幼児・児童)[スクール][定員]		
			Ī	İ		1	i			1			l							幼児・児童)[スクール		
			•	16:30(60分)キップ領	6	18-20	l t		+	1	16:30(120分)キップ体		1			18-90				」[定員]		
				16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール 幼児・児童)・一[スク	Č	10.30				-	16:30(120分)キッズ体 育スクール[スクール]		ŀ			10.30				1		
				利児・児童)・一(人)	′[ļl	I			.]			[
				l · ·		17:00										17:00						
						1 I	İ		†	1			İ			1				†		
					+	47.00	ł		 				ł	17.00(e0 (\) + TH		47.00				 		
						17:30				.			Į.	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		17:30						
		L		L	1				L	J	ĺ	L	l		L				L	L		
		I		I	T	18:00			T	1	ĺ	l	Ī		[18:00			I	T		
		l		l	+		 		t	1	ĺ	l	t		l				 	t		
	——	ł		 	+	40.00				-		ļ	l		ł	40.00			1940(104)(277777777	 		
				L		18:30			l	1			l			18:30			18:40(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー	1		
	1									I	1		l					18:50(40分)ヨガ・与倉 [定員]				
	19:00(40分)シンブル	19:10(10分)ジムスモ/お腹シ	19:00(40分)ファイトア	19:10(40分)CSLive	/ 19:10(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー	19:00			1	19:00(40分)ZUMBA(R)·比気[定員]	19:00(40分) * クラブ限定/骨 盤エクササイズ・吉田[定員]	19:10(10分)ジムスモ/みんな	1	19:00(40分)ヨガ・及川 [定員]	T	19:00		LACIFILI		1		
	エアロ・吉田[定員]	19:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー	タックBEAT・吉田[定	Lati Lati·LIVE[定 品]	cmru-	-			 	R)·比気[定員]	ニュンササイス・百田(定員)	carp	l	[定員]	 			1	 	t		
			PG.	,	ļ				↓			ļ										
	L				1	19:30			1	1	L	L	l		19:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ー	19:30			19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー	1		
	[1			T				T	T	I	[I							T		
(40分)ZUMBA(20:00(40分)CSLive/シェイフ	20:10(10分)ジムスモ/みんな	20:00(40分)パレエエク	20:10(40分)シェイブパ	20:10(10分)ジムスモ/みんな	20-00			t	20:00(40分)コンビネー	20:00(30分)Fit Fun-	İ	20:10(40分)ダンスWA	20:00(40分)シェイブパ	·	20:00				 		
林[定員]	バンブ・LIVE[定員]	でストレッチ・ー	ササイズ・与倉[定員]	ンプ・笹本[定員]	20:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー	20.00			 	ションステップ・望月	20:00(30分)Fit Fun· 吉松[定員]		20:10(40分)ダンスWA VE・磯部[定員]	ンプ・笹本(た)[定員]	90-4E/40-GA/CL/, 7 X /1 W	20.00				+		
		 		ı	ļ				<u> </u>	[此獎]			l		20:15(10分)ジムスモ/レッグ シェイブ・ー				ļ			
				I		20:30						20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー	l			20:30				1		
		t			1				1	21:00(15分)ジムスモ/みんな で施トレ・一[定員]	20:50(40分)CSLive/									t		
(30分)フィー !! コ	2100(309)CSLive/Y=CC		2100(15Q)QAZE/44.4		+	01.00			 	21:00(15:Q) © A Z ∓ / 2-1.49	カラダデトックス・RE C(空音)			21.00(30-9-)CSLive/Y-CO		01.00				 		
、場[定員]	21:00(30分)CSLive/X—CC RE DANCING·REC[定員]	ļ	21:00(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー	l		21:00			ļ	で筋トレ・一[定員]	OLAL PL			21:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-REC[定員]		21:00				↓		
		ı							1	I		l	21:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ・ー[定員]		j l					1		
		T		I	T	21:30			T	T		Ī				21:30				T		
		1		 	+	1			t	t	t	t								t		
スタジオム	スタジオ8	24	スタジオA	スタジオB 火	27		スタジオム	スタジオB 水	24	スタジオA	スタジオ日本	24	スタジオム	スタジオB 金	276		スタジオム	スタジオ日	27	スタジオム	スタジオB 日	276

作成日:2025/10/17 16:19:25