

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)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 >

|       | 月  |  |                            | 火   |  |                            | 曜日    | 水                              |       |    | 木                                     |   |                            | 金  |  |       | 曜日   | 土   |                                 |    | 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    |       |
| 09:00 | スタジオA  | スタジオB  |                            | 09:12(30分)みんなで健康〜<br>〜                            | スタジオB                                    | ジム                         | 09:00 |                                |       |    | 09:15(30分)みんなで健康〜<br>〜                | スタジオB                                       | ジム                         | 09:15(30分)みんなで健康〜<br>〜                   | スタジオB                                  | ジム    | 09:00  | スタジオA                                     | スタジオB                           | ジム | スタジオA   | スタジオB                 | ジム    | 09:00 |
| 09:30 | 09:30(15分)ジムスモ/みんな<br>ストレッチ〜                         |  |                            | 09:30(15分)ジムスモ/みんな<br>ストレッチ〜                      |  |                            | 09:30 |                                |       |    | 09:30(15分)みんなで健康〜<br>〜                |   |                            | 09:30(15分)みんなで健康〜<br>〜                   |  |       | 09:30  | 09:30(180分)キッズ体<br>育スクール[スクール]            |                                 |    | 09:30(180分)キッズ体<br>育スクール[スクール]                        |                       | 09:30 |       |
| 10:00 | 10:00(40分)★クラブ限定、青<br>島エクササイズ・本館[定員]                 | 10:10(40分)CS Live/<br>健康本橋寺・REC[定員]          |                            | 10:00(40分)ワークア<br>ウトヨガ・土曜[定員]                     | 10:10(30分)CS Live/エアロ<br>ワーク・REC[定員]     |                            | 10:00 |                                |       |    | 10:00(40分)★クラブ限定、青<br>島エクササイズ・本館[定員]  | 10:10(30分)CS Live/リズムLi<br>ck・REC[定員]       |                            | 10:10(40分)シンプル<br>エアロ・総合[定員]             | 10:10(30分)CS Live/ボディ<br>メイク・シンク・REC   |       | 10:00  | 09:45(60分)キッズパ<br>レエスクール・三津[ス<br>クール][定員] |                                 |    |   |                       | 10:00 |       |
| 10:30 |  |  |                            | 10:15(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜                        |  |                            | 10:30 |                                |       |    |                                       |   |                            | 10:20(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜               |  |       | 10:30  |   |                                 |    |   |                       |       | 10:30 |
| 11:00 | 11:10(40分)オリジナル<br>エアロ・おさむ[定員]                       | 11:10(40分)CS Live/<br>ヒラタス・REC[定員]           |                            | 11:00(40分)ZUMBA<br>R・小林[定員]                       | 11:00(40分)CS Live/カサデ<br>リックス・LIVE[定員]   | 11:10(30分)ジムスモ/お慶<br>シエイブ〜 | 11:00 |                                |       |    | 11:00(40分)オリジナル<br>エアロ・ななみ[定員]        | 11:00(40分)CS Live/スム<br>ス＆ヒーリング・REC[定員]     |                            | 11:10(40分)ヒラタス<br>・おさむ[定員]               | 11:00(40分)CS Live/ダンス<br>WAVE・LIVE[定員] |       | 11:00  | 10:45(60分)キッズパ<br>レエスクール・三津[ス<br>クール][定員] |                                 |    | 11:00(40分)CS Live/フィッ<br>タックBEAT・REC[定員]              |                       | 11:00 |       |
| 11:30 |  |  |                            |   |  |                            | 11:30 |                                |       |    |                                       |   |                            | 11:20(15分)ジムスモ/お慶<br>シエイブ〜               |  |       | 11:30  |   |                                 |    |   |                       | 11:30 | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(40分)シェイバ<br>ンブ・山田[定員]                          | 12:10(30分)CS Live/デュー<br>プ・インフィニティ・HSP〜      |                            | 12:10(30分)STEP・ja<br>nn・本田[定員]                    | 12:00(30分)EXCITE<br>BODY・山田[定員]          |                            | 12:00 |                                |       |    | 12:00(40分)フィールビ<br>ラタス・本田[定員]         | 12:00(40分)ファイ<br>タックBEAT・吉田[定員]             |                            | 12:10(40分)シンプル<br>ステップ・山田[定員]            | 12:00(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜             |       | 12:00  | 12:10(30分)シェイバ<br>ンブPOWER・吉田<br>[定員]      |                                 |    | 12:10(30分)Fit Fun<br>吉松[定員]                           |                       | 12:00 |       |
| 12:30 |  |  |                            |   |  |                            | 12:30 |                                |       |    |                                       |   |                            | 12:35(30分)ホールde<br>リタックス・本田[定員]          |  |       | 12:30  |   |                                 |    |   |                       | 12:30 | 12:30 |
| 13:00 |  | 13:00(30分)ホールde<br>リタックス・山田[定員]              |                            | 13:00(40分)フィールヨ<br>グ・山田[定員]                       | 13:00(30分)CS Live/デュー<br>プ・インフィニティ・HSP〜  |                            | 13:00 |                                |       |    | 13:00(40分)ヨガ・及川<br>[定員]               | 13:00(40分)シェイバ<br>ンブ・田中[定員]                 |                            | 13:10(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜               |  |       | 13:00  | 13:00(40分)シンプル<br>ステップ・吉田[定員]             | 13:00(30分)EXCITE<br>CORE・田中[定員] |    | 13:10(40分)ダンスWA<br>VE・磯部[定員]                          | 12:50(60分)スタジ<br>オ開放〜 | 13:00 |       |
| 13:30 |  |  |                            |   |  |                            | 13:30 |                                |       |    |                                       |   |                            | 13:30(40分)CS Live/フイ<br>タックBEAT・LIVE[定員] |  |       | 13:30  |   |                                 |    |   |                       | 13:30 | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(60分)クラブ限<br>定 / はつまつ健康運<br>動スクール[スクール]<br>[予約] |  |                            |   |  |                            | 14:00 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 14:00  |   |                                 |    |   |                       | 14:00 | 14:00 |
| 14:30 |  |  |                            |   |  |                            | 14:30 | 14:30(240分)キッズ体<br>育スクール[スクール] |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 14:30  |   |                                 |    |   |                       | 14:30 | 14:30 |
| 15:00 |  |  |                            |   |  |                            | 15:00 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 15:00  |   |                                 |    |   |                       | 15:00 | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(270分)キッズ体<br>育スクール[スクール]                       | 15:30(180分)キッズダ<br>ンススクール[スクール]              |                            | 15:30(210分)キッズ体<br>育スクール[スクール]                    |  |                            | 15:30 |                                |       |    | 15:30(210分)キッズ体<br>育スクール[スクール]        |   |                            | 15:30(270分)キッズ体<br>育スクール[スクール]           |  |       | 15:30  |   |                                 |    |   |                       | 15:30 | 15:30 |
| 16:00 |  |  |                            |   |  |                            | 16:00 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 16:00  |   |                                 |    |   |                       | 16:00 | 16:00 |
| 16:30 |  |  |                            | 16:30(60分)キッズ運<br>動能力開発スクール<br>幼児・児童・小〜[ス<br>クール] |  |                            | 16:30 |                                |       |    | 16:30(120分)キッズ体<br>育スクール[スクール]        |   |                            |  |  |       | 16:30  |   |                                 |    | 16:00(60分)キッズ運<br>動能力開発スクール<br>幼児・児童・小〜[ス<br>クール][定員] |                       |       | 16:30 |
| 17:00 |  |  |                            |   |  |                            | 17:00 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 17:00  |   |                                 |    |   |                       | 17:00 | 17:00 |
| 17:30 |  |  |                            |   |  |                            | 17:30 |                                |       |    |                                       |   |                            | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール[スクール]            |  |       | 17:30  |   |                                 |    |   |                       | 17:30 | 17:30 |
| 18:00 |  |  |                            |   |  |                            | 18:00 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 18:00  |   |                                 |    |   |                       | 18:00 | 18:00 |
| 18:30 |  |  |                            |   |  |                            | 18:30 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 18:30  |   |                                 |    |   |                       | 18:30 | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)シンプル<br>エアロ・吉田[定員]                         | 19:10(15分)ジムスモ/お慶<br>シエイブ〜                   |                            | 19:00(40分)ファイ<br>タックBEAT・吉田[定員]                   | 19:10(40分)CS Live/<br>Lati・Lati・LIVE[定員] | 19:10(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜 | 19:00 |                                |       |    | 19:00(40分)ZUMBA<br>R・比翼[定員]           | 19:00(40分)★クラブ限定、青<br>島エクササイズ・吉田[定員]        | 19:10(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜 | 19:00(40分)ヨガ・及川<br>[定員]                  |  |       | 19:00  |   |                                 |    | 18:50(40分)HOTYOGA<br>・高澤[定員]                          |                       |       | 19:00 |
| 19:30 |  |  |                            |   |  |                            | 19:30 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 19:30  |   |                                 |    |   |                       | 19:30 | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)ZUMBA<br>R・小林[定員]                          | 20:00(40分)CS Live/シェイ<br>バンプ・LIVE[定員]        | 20:10(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜 | 20:00(40分)フィッ<br>タックサイズ・与倉[定員]                    | 20:10(40分)シェイバ<br>ンブ・世本[定員]              | 20:10(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜 | 20:00 |                                |       |    | 20:00(40分)コンビニ<br>ーションステップ・望月<br>[定員] | 20:00(30分)Fit Fun<br>吉松[定員]                 |                            | 20:10(40分)ダンスWA<br>VE・磯部[定員]             | 20:00(40分)シェイバ<br>ンブ・世本[た][定員]         |       | 20:00  |   |                                 |    |   |                       | 20:00 | 20:00 |
| 20:30 |  |  |                            |   |  |                            | 20:30 |                                |       |    |                                       |   |                            |  |  |       | 20:30  |   |                                 |    |   |                       | 20:30 | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(30分)フィールヨ<br>グ・本橋[定員]                          | 21:00(30分)CS Live/X-CO<br>RE・DANCING・REC[定員] |                            | 21:00(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜                        |  |                            | 21:00 |                                |       |    | 21:00(15分)ジムスモ/みんな<br>で健康〜            | 20:50(40分)CS Live/<br>カタデ・TOKYO・REC<br>[定員] |                            |  |  | 21:00 | 21:00(30分)CS Live/X-CO<br>RE・DANCING・REC[定員] |   |                                 |    |   | 21:00                 | 21:00 |       |
| 21:30 |  |  |                            |   |  |                            | 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                         |       | 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    | 月  |  |                            | 火   |  |                            | 曜日    | 水                              |       |    | 木                                     |   |                            | 金  |  |       | 曜日   | 土   |                                 |    | 日   |                       |       | 曜日    |