

## セントラルフィットネスクラブ福生 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)にお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

### <スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	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	
09:00			09:12(5分)みんなで体操... 【ヨガ】	09:00		09:12(5分)みんなで体操... 【ヨガ】	09:00		09:15(5分)みんなで体操... 【ヨガ】	09:30	09:30(180分)キッズ体 育スクール(スクール) 【定員】	09:30(180分)キッズ体 育スクール(スクール) 【定員】	09:00		
09:30			09:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	09:30		09:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	09:30		09:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	09:30		09:15(5分)みんなで体操... 【ヨガ】	09:30		
10:00	10:00(40分)*カラフルピ... 【ヨガ・太極拳・REC】[定 員]	10:10(40分)CSLive:エアロ... 【ヨガ・エクササイズ・水泳】[定 員]	10:00(40分)ワークア... 【ヨガ・エアロ・REC】[定員]	10:00	10:00(40分)*カラフルピ... 【ヨガ・太極拳・REC】[定員]	10:00(40分)CSLive:エアロ... 【ヨガ・エクササイズ・水泳】[定 員]	10:00	10:10(40分)シングル... エアロ・姚谷(定員)	10:10(30分)CSLive:ホメダ... AMP+REC[定員]	10:00		10:00(60分)キッズバ レースクール・三澤【ス クール】[定員]	10:00		
10:30			10:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	10:30		10:15(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	10:30		10:20(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	10:30		10:45(60分)キッズバ レースクール・三澤【ス クール】[定員]	10:30		
11:00	11:10(40分)カラフル... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	11:10(40分)CSLive:ビューテ... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	11:00(40分)JUMBA(... トックス) [LIVE] [定員]	11:00	11:00(40分)カラフル... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	11:00(40分)カラフル... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	11:00	11:10(40分)ビヨウチ... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	11:00(40分)CSLive:ダンス... WAVE-LIVE! [定員]	11:00	11:00(60分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	11:00			
11:30				11:30		11:30(5分)ジムスモ/お腹シ ンプル		11:30(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	11:30		11:45(60分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	11:30			
12:00	12:10(40分)シェイプ... 【ヨガ・ヒップ】[定員]	12:10(30分)STEP ja... 【BODY・山田】[定員]	12:00(30分)EXCITE... 【BODY・山田】[定員]	12:00	12:00(40分)フィルビ... 【ヨガ・本田】[定員]	12:00(40分)ファイトア... 【フィット・山田】[定員]	12:00	12:10(40分)シングル... ステップ・山田[定員]	12:20(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	12:00	12:10(30分)シェイプバ レンドオーバー・吉田[定員]	12:00			
12:30				12:30				12:35(30分)ボーリング... リップス・本田[定員]	12:30		12:50(60分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	12:30			
13:00	13:00(30分)ボールde... リラックス・山田[定員]	13:00(40分)フィールド... ガ・山田[定員]	13:00(30分)CSLive:ビューテ... 【ヨガ・エクササイズ・REC】[定 員]	13:00	13:00(40分)ヨガ・及川... 【定員】	13:00(40分)ヨガ・及川... 【定員】	13:00	13:00(40分)シングル... ステップ・吉田[定員]	13:00(30分)EXCITE... 【ステップ・吉田】[定員]	13:00	13:00(60分)ダンスマ... VAE・穂部[定員]	13:00			
13:30				13:30				13:30(40分)ヨガ・及川... 【定員】	13:30		13:50(40分)CSLive:ファ... トグラフBEAT-LIVE! [定員]	13:30			
14:00	14:10(40分)カラフル... 【ヨガ・エクササイズ・REC】 [スクール] [定員]			14:00				14:00	14:00(40分)シングル... ヨガ・REC[定員]	14:00	14:10(40分)ハレエク... 【サイクル・弓道】[定員]	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	14:40(60分)ジムスモ/セブ... リ	14:30			
15:00				15:00				15:00	15:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	15:00	15:15(40分)HOTヨガ... 【通】[定員]	15:30			
15:30	15:30(270分)キッズ体 育スクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール]	15:30(10分)キッズ体 育スクール[スクール]	15:30				15:30	15:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール] [定員]	15:30					
16:00				16:00				16:00		16:00	16:00(60分)キッズ通 勤能力開発スクール(幼 児・児童) [スクール] [定員]	16:00			
16:30			16:30(60分)キッズ通 勤能力開発スクール(幼 児・児童) -スト... ル]	16:30		16:30(210分)キッズ体 育スクール[スクール]		16:30		17:00			16:30		
17:00				17:00				17:00		17:30			17:00		
17:30				17:30				17:30		17:30			17:30		
18:00				18:00				18:00		18:00			18:00		
18:30				18:30				18:30		18:30	18:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	18:30			
19:00	18:00(40分)シングル... エアロ・吉田[定員]	18:10(5分)ジムスモ/お腹シ ンプル	18:10(40分)CSLive:... Lat+Lati-LIVE! [定 員]	18:00	18:00(40分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	18:00	18:00(40分)ヨガ・及川... 【定員】	18:00	18:50(40分)ヨガ・及川... 【定員】	19:00	19:00(40分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	19:00			
19:30				19:30				19:30	19:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンプル	19:30	19:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	19:30			
20:00	20:00(40分)ZUMBA(... ハンド・小林) [定員]	20:00(40分)CSLive:... ササイズ・お倉[定員]	20:00(40分)シェイプ... 【ヨガ・REC】 [定員]	20:00	20:10(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	20:00(40分)コンビネ... ーション・ストップ・吉田[定 員]	20:00(40分)ダンスマ... VAE・穂部[定員]	20:00	20:00(40分)シングル... パンプ・吉田[た] [定員]	20:00	20:40(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	20:00			
20:30				20:30				20:30		20:30			20:30		
21:00	21:00(30分)フィールド... ガ・木場) [定員]	21:00(30分)CSLive:... RE DANCING-REC [定 員]	21:00(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	21:00	21:00(5分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	21:00	21:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	21:00	21:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ---	21:00			21:00		
21:30				21:30				21:30		21:30			21:30		
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
月	火	水	木	木	金	土	日	日	日	月	火	水	木	金	土

作成日:2025/11/20 12:45:00