

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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	曜日
09:00	10:00(15分)ジムモ/みんなで体操 10:00(15分)ヨガ/ヨガ 10:00(15分)ヨガ/ヨガ	10:00(15分)ジムモ/みんなで体操 10:00(15分)ヨガ/ヨガ 10:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00	09:00(15分)ジムモ/みんなで体操 09:00(15分)ヨガ/ヨガ 09:00(15分)ヨガ/ヨガ	09:00
09:30	10:30(15分)ジムモ/みんなで体操 10:30(15分)ヨガ/ヨガ 10:30(15分)ヨガ/ヨガ	10:30(15分)ジムモ/みんなで体操 10:30(15分)ヨガ/ヨガ 10:30(15分)ヨガ/ヨガ	09:30	10:00(45分)ファブンシング ヨガ/ヨガ 10:00(45分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:00	10:00(45分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:00								
10:00	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:00	10:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	10:00(40分)*クラブ歓迎/健 康エクササイズ・ホリ(定員) RE FIGHTING-REC(定員)	10:30	
10:30															
11:00	11:10(40分)カリガーラ ピラティス/おさわ(支 援員)	11:10(40分)CSLive/A- R/小林(定員)	11:00	11:00(40分)ZUMBA/ トックス-LIVE(定員)	11:00	11:00(40分)ジムモ/お腹シ ンプル	11:00								
11:30															
12:00	12:10(40分)シェイプバ ンプ・山田(定員)	12:10(30分)ビューティプロ トランク-ヒート	12:00	12:00(40分)ファイトフ ラティス-本田(定員)	12:00	12:00(40分)フィルビ ラティス-本田(定員)	12:00	12:00(40分)ファイトフ ラティス-本田(定員)	12:00	12:00(40分)ファイトフ ラティス-本田(定員)	12:00	12:10(30分)シェイプバ ンプ・吉田(定員)	12:00	12:10(30分)Fit Fun+ 吉松(定員)	12:00
12:30															
13:00	13:00(15分)ジムモ/かんた ん無限まく・山田(支 援員)	13:00(40分)フィールヨ ガ・山田(定員)	13:00	13:00(30分)ボルダ 健康体操・工藤(定員)	13:00	13:00(40分)ヨガ・及川 (定員)	13:00	13:00(40分)ジムモ/かんた ん無限まく・吉田(支 援員)	13:00	13:00(40分)ジムモ/かんた ん無限まく・吉田(支 援員)	13:00	13:00(40分)ジムモ/かんた ん無限まく・吉田(支 援員)	13:00	13:00(40分)ジムモ/かんた ん無限まく・吉田(支 援員)	13:00
13:30															
14:00	14:10(20分)ジムモ/かんた ん無限まく・健康運動 スクール(支 援員)														
14:30															
15:00															
15:30	15:30(20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												
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	18:00(40分)シップル エアロ・吉田(定員)	18:10(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	18:00	18:10(40分)CSLive/ Lat+Lat+LIVE(定員)	18:00	18:00(40分)ジムモ/みんな で歌レッスン	18:00	18:00(40分)ヨガ・及川 (定員)	18:00	18:00(40分)ヨガ・及川 (定員)	18:00	18:30(40分)ジムモ/お腹シ ンプル	18:30	18:30(40分)ジムモ/お腹シ ンプル	18:30
19:30															
20:00	20:00(40分)ZUMBA/ パンツ(支 援員)	20:00(40分)ジムモ/みんな で歌レッスン	20:00	20:00(40分)レエクサ サイズ・舟原(定員)	20:00	20:00(40分)コンビネー ションスティップ・吉松(定 員)	20:00	20:00(40分)コンビネー ションスティップ・吉松(定 員)	20:00	20:00(40分)ダンスWA VE・穂部(定員)	20:00	20:00(40分)ジムモ/お腹シ ンプル	20:00	20:00(40分)ジムモ/お腹シ ンプル	20:00
20:30															
21:00	21:00(30分)フィールヨ ガ・木場(支 援員)	21:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-REC(定員)	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00	21:00(5分)ジムモ/みんな で歌レッスン	21:00
21:30															
22:00															
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	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	金	土	日						スタジオA	スタジオB	ジム