

セントラルフィットネスクラブ福生 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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						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									
08:00												08:00												08:00											08:00										
08:30	08:30(15分) クラブ専定・健康増進・エクササイズ・水曜定員						08:30(15分) クラブ専定・健康増進・エクササイズ・水曜定員					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) ＊クラブ専定・健康増進・エクササイズ・水曜定員	10:10(40分) ＊CSLive/健康増進・REC(定員)					09:50(40分) ファンクション・コンディショニング・大野(定員)					10:00												10:00										10:00											
10:30							10:10(30分) CS Live/7-11・CO RE・FIGHTING・REC(定員)					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) CS Live/ヒタリダンス・REC(定員)					11:00(40分) ZUMBA(R)・小林(定員)					11:00												11:00										11:00											
11:30												11:30												11:30										11:30											
12:00	12:10(40分) シェイプアップ・山田(定員)	12:10(30分) デュ・ティファージュ・エクササイズ・水曜定員					12:10(30分) STEP・jam・本田(定員)					12:00												12:00										12:00											
12:30												12:30												12:30										12:30											
13:00							13:00(40分) フィールヨガ・山田(定員)					13:00												13:00	13:00(40分) シンプルステップ・吉田(定員)									13:00											
13:30												13:30												13:30										13:30											
14:00	14:00(60分) クラブ専定・はつづ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										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										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										16:30											
17:00												17:00												17:00										17:00											
17:30												17:30												17:30										17:30											
18:00												18:00												18:00										18:00											
18:30												18:30												18:30										18:30											
19:00	19:00(40分) シンプルエアロ・吉田(定員)	19:10(15分) ジムスモ/みんなの健康センター					19:00(40分) ファイトアタックBEAT・吉田(定員)					19:00												19:00										19:00											
19:30												19:30												19:30										19:30											
20:00	20:00(40分) ZUMBA(R)・小林(定員)	20:00(40分) CS Live/シェイプアップ・LIVE(定員)					20:00(40分) シェイプアップ・エクササイズ・身倉(定員)					20:00												20:00										20:00											
20:30												20:30												20:30										20:30											
21:00	21:00(30分) フィールヨガ・木場(定員)	21:00(30分) CS Live/7-11・CO RE・FIGHTING・REC(定員)					21:00(15分) ジムスモ/みんなの健康センター					21:00												21:00										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		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											
曜日	月						火						曜日	水						木						金						曜日	土						日						曜日