

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>

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	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			
08:30			08:30			08:30			08:30			08:30			
10:00	08:40分*クラブ健友・健 康エクササイズ・水曜(定員) 10:00(40分)*CSLive/CS Live/RE・FIGHTING-REC(定員)	09:50(40分)ファンシ ヨアカル・エクササイズ・シ ング・大野(定員)	10:00	10:00(40分)*クラブ健友・健 康エクササイズ・水曜(定員) 10:00(30分)*CSLive/CS Live/AMP-REC(定員)	10:00(40分)*シングル エアロ・桃谷(定員)	10:00(30分)*CSLive/CS Live/AMP-REC(定員)	10:00(40分)キッズ体 育スクール(スクール)	10:00	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)	09:30	09:30(180分)キッズ体 育スクール(スクール)	09:30	09:30	
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			
11:00	11:00(40分)*オリジナ ル・アロ・おさわ(定員) 11:00(40分)*CSLive/CS Live/AMP-REC(定員)	11:00(40分)*ZUMBA/ トックス-LIVE(定員)	11:00	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00	11:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	11:00	11:00	
11:30			11:30			11:30			11:30			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・リップラッパー(定員)	12:00	12:00(40分)*フィルビ ラティス・本田(定員)	12:00(40分)*フィットア ップ・山田(定員)	12:00(40分)*シエイバ ンプ・山本(た)(定員)	12:00(180分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	12:00	12:10(30分)シェイプバ ンプ・オーバー・吉田(定員)	12:10(30分)シェイプバ ンプ・オーバー・吉田(定員)	12:00	12:10(30分)Fit Fun+ 吉松(定員)	12:00	12:00	
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			
13:00	13:00(15分)ジムスモ/かんた ん筋膜(まほ)(定員)	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・工房(定員)	13:00	13:00(40分)ヨガ・及川 (定員)	13:00(30分)*CSLive/ビヨー グ(定員)	13:00	13:00(40分)*ジムスモ/かんた ん筋膜(まほ)(定員)	13:00(30分)*CSLive/エク ササイズ・山本(た)(定員)	13:00	13:10(40分)*エクサ サイズ・与造(定員)	13:00	13:00(40分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			
14:00	14:00(60分)*クラブ健 康エクササイズ・通勤運動 スクール(定員)	14:00(40分)フィットバ ンプ・吉田(定員)	14:00						14:00			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			
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)*キッズ体 育スクール(スクール)	15:30			15:30(210分)*キッズ体 育スクール(スクール)		15:30			15:30(180分)*キッズ体 育スクール(スクール)		15:30		
16:00			16:00						16:00			16:00			
16:30			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)*シングル エアロ・吉田(定員)	19:00(15分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	19:00	19:00(40分)*フィットア ップ・BEAT・吉田(定員)	19:00(40分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	19:00(40分)*ZUMBA/ R・比嘉(定員)	19:00(40分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	19:00	19:00(40分)*ヨガ・及川 (定員)	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)*CSLive/フィット バーン・VE(定員)	20:00	20:10(40分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	20:10(40分)*シェイプバ ンプ・山本(た)(定員)	20:10(10分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	20:00(40分)*コンビネー ション・ステップ・望月 吉松(定員)	20:00	20:10(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	20:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	20:00	20:00(40分)*ジムスモ/お腹シ ンプル	20:00	20:00	
20:30			20:30						20:30			20:30			
21:00	21:00(30分)*フィールヨ ガ・木嶋(定員)	21:00(15分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)	21:00			21:00(15分)*ジムスモ/みんな で歌(定員)		21:00				21:00			
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	水	木	木	金	木	土	日	日	日	日	曜日