セントラルフィットネスクラブ福生 － 2026年11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

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00	09:00(30分)みんなで体操ー一	09:00(30分)ゴムトラでかんたんストレッチ一一	09:00(60分)メディカルフィットネス[スクール]
09:30			
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・水島[定員]	10:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]	
10:30			10:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
10:45			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
11:00	11:10(40分)オリジナルエアロ・おざわ[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	
11:30			
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ・山田[定員]	12:10(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	
12:30			
13:00		13:00(40分)Pilates Shape・本田[定員]	
13:30	13:50(40分)ZUMBA(R)・小林[定員]		
14:00		14:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール［スクール］[予約]	
14:30			
15:00			
15:30	15:30(180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］	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・吉田[定員]	19:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	
19:30			19:35(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・小林[定員]	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・LIVE[定員]	
20:30			
21:00		21:00(30分)CSLive/X一CORE FIGHTING・REC[定員]	
21:30			

火

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00	09:00(30分)みんなで体操ー一	09:00(30分)ゴムトラでかんたんストレッチ一一	09:00(60分)メディカルフィットネス[スクール]
09:30	09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・大野[定員]		
10:00		10:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[定員]	
10:30			
10:45			
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・山田[定員]	11:00(40分)CSLive/カラダトックス・LIVE[定員]	
11:30			
12:00	12:00(40分)フィールピラティス・本田[定員]	12:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	
12:30			
13:00	13:00(40分)フィールヨガ・山田[定員]	13:00(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[定員]	
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(210分)キッズ体育スクール[スクール]		
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］ー一[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)シンプルエアロ・銘谷[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[定員]	
19:30			19:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
20:00	20:00(40分)バレエクササイズ・与倉[定員]	20:10(40分)シェイプバンプ・笹本(た)[定員]	
20:30			
21:00	21:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一		
21:30			

水

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(270分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

木

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00	09:00(30分)ゴムトラでかんたんストレッチ一一[定員]	09:00(60分)メディカルフィットネス[スクール]	
09:30			
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・水島[定員]	10:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]	10:23(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
10:30			
11:00	11:00(40分)シンプルエアロ・銘谷[定員]	11:00(40分)ZenYoga・工藤[定員]	
11:30			11:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
12:00	12:10(30分)STEP jam・本田[定員]	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・吉田[定員]	
12:30			
13:00	13:00(40分)ヨガ・及川[定員]	13:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]	
13:30			
14:00			
14:30		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[定員]	
15:00			
15:30	15:30(210分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30		16:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・比気[定員]	19:00(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉田[定員]	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
19:30			
20:00	20:00(40分)コンビネーションステップ・望月[定員]	20:00(30分)CSLive/X一CORE TRAINING・REC[定員]	
20:30			20:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ一一
20:50		20:50(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]	
21:00	21:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一[定員]		
21:30			

金

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00	09:15(5分)みんなで体操ー一[定員]		
09:30	09:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ一一[定員]		
10:00	10:10(40分)シンプルエアロ・銘谷[定員]	10:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC	
10:30			
11:00	11:10(40分)ピラティス・おざわ[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	11:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
11:30			
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ・山田[定員]	12:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	
12:30			
13:00	13:00(30分)Down Up Core・一[定員]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[定員]	
13:50	13:50(40分)コンビネーションエアロ・望月[定員]		
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(270分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00		19:00(40分)ヨガ・及川[定員]	
19:30			19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・吉田[定員]	20:00(40分)シェイプバンプ・笹本(た)[定員]	
20:15			20:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
20:30			
21:00		21:00(30分)CSLive/X一CORE DANCING・REC[定員]	
21:15	21:15(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一[定員]		
21:30			

土

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00		09:15(5分)みんなで体操ー一[定員]	
09:30	09:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:00			
10:30		10:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]	
11:00			
11:30			
12:00		12:10(30分)シェイプバンプPOWER・吉田[定員]	
12:30			
13:00	13:00(40分)シンプルステップ・吉田[定員]	13:00(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	
13:30			
13:50		13:50(40分)CSLive/カラダトックス・REC[定員]	
14:00			
14:30	14:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		
15:00			
15:30		15:30(180分)キッズダンススクール［スクール][定員]	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			18:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
18:50		18:50(40分)ヨガ・与倉[定員]	
19:00			
19:30			19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ一一
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオA	スタジオB	ジム
09:00		09:15(5分)みんなで体操ー一	
09:30	09:30(180分)キッズ体育スクール[スクール][定員]		
10:00			
10:30		10:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]	
11:00			
11:30		11:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]	11:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
12:00			
12:30		12:50(60分)スタジオ開放ー一	12:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
13:00			
13:20	13:20(40分)バレエクササイズ・与倉[定員]		
13:50			13:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ一一
14:00		14:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[定員]	
14:25	14:25(40分)ZUMBA(R)・比気[定員]		
14:45			14:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ一一
15:00			
15:15		15:15(40分)HOTヨガ・瀧澤[定員]	
15:30			
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール［幼児・児童］[スクール][定員]		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/20 10:30:09