セントラルフィットネスクラブ一社 － 2025年09月 －

8月4日、9月30日、17日(水)、24日(水)は臨時営業です。
9月2日、8日(火)については当クラブのプログラム、営業時間は通常通りですが、貸切クラブ一会員さまで不在へ。
都合により、プログラム、インストラクター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、詳しくは直接クラブまでお問合せ下さい。
［スタール］スタール制（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

<施設>

アリーナ
スカッシュコート

ゴルフレンジ

<スケジュール－アリーナ>

月曜日 10:10(40分) からだ元気・転倒

10:50(30分) やさしいストレッチ・転倒

11:30(20分) ファンクショナルトレーニング・転倒

13:30(90分) いきいき元気スクール・竹之内[スクール]

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

13:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

14:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

16:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

17:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

18:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

19:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

14:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

15:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:00(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

18:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

19:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

20:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

火曜日 10:40(30分) ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・転倒

11:20(30分) SASSO(風美)・転倒

12:00(90分) いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

19:30(90分) その他スポーツフリー入力・仲邑

<スケジュール－スカッシュコート>

13:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

14:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

16:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

17:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

18:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

19:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

20:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

15:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:00(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

18:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

19:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

20:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

水曜日 15:30(60分) キッズ体育スクール[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール[スクール]

11:30(60分) キッズ体育スクール[スクール]

<スケジュール－スカッシュコート>

10:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

11:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

16:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

17:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

18:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

木曜日 10:10(20分) CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善・転倒

10:40(30分) リンパフロー・転倒

11:20(20分) お腹シェイプ・転倒

12:00(90分) クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・恩田[スクール]

13:30(90分) いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

15:30(90分) いきいき健康体操スクール・曽根[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

19:30(90分) その他スポーツフリー入力・仲邑

<スケジュール－スカッシュコート>

13:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

14:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

16:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

17:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

18:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

19:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

20:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

11:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

12:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

15:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:30(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

18:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

20:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

金曜日 09:30(45分) ポッチャ・転倒

10:20(10分) お腹シェイプ・転倒

12:00(90分) いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]

15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

16:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

17:30(60分) キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

11:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

12:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

15:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:00(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

18:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

19:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

20:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

土曜日 09:00(30分) スポーツ手帳個人登(体操)[スクール]

09:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

10:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]

11:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

12:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

14:00(210分) その他スポーツフリー入力・仲邑

<スケジュール－スカッシュコート>

09:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

10:30(45分) キッズスカッシュスクール[スクール]

11:30(50分) スカッシュスクール[スクール]

12:40(50分) スカッシュスクール[スクール]

13:50(50分) スカッシュスクール[スクール]

15:00(50分) スカッシュスクール[スクール]

16:10(50分) スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

10:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

11:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

12:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

15:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:30(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

18:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

<スケジュール－アリーナ>

日曜日 09:20(120分) キッズサッカースクール[スクール]

12:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]

13:30(30分) スポーツ手帳個人登(体操)・佐野[スクール]

14:00(30分) スポーツ手帳個人登(体操)・佐野[スクール]

14:00(180分) その他スポーツフリー入力・仲邑[予約]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

10:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

11:30(90分) ゴルフスクール[スクール]

12:45(90分) ゴルフスクール[スクール]

15:00(90分) ゴルフスクール[スクール]

16:15(90分) ゴルフスクール[スクール]

17:30(90分) キッズゴルフスクール[スクール]

作成日:2025/09/20 07:04:20