セントラルフィットネスクラブ一社 － 2025年11月 －

※11/3(月)、11/10(月)、11/24(月)、24/25(火)休館日です。
※11/1(土)、8日(土)に合いて定員下回りプログラム、指導者都合は出来かねますので、近隣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、会員が必要です) [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・松浦
	10:50(30分)	やさしいストレッチ・松浦
	11:30(20分)	ファンクショナルトレーニング・松浦
	13:30(30分)	いきいき元気スクール・竹之内[スクール]
	15:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:30(50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(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50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)	ボールdeリラックス・松浦
	11:20(30分)	SASSO(篠崎)・松浦
	12:00(30分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	19:30(30分)	その他スポーツフリー入力・即通

<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(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50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(50分)	キッズ体育スクール[スクール]
	16:30(50分)	キッズ体育スクール[スクール]
	17:30(50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・勝俣予防・信豊・松浦
	10:40(30分)	リンパフロー・松浦
	11:20(20分)	お腹シェイプ・松浦
	12:00(50分)	クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・芦田[スクール]
	13:30(30分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	15:30(30分)	いきいき健康体操スクール・曽根[スクール]
	16:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	19:30(30分)	その他スポーツフリー入力・即通

<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(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:00(50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)	ボッチャ・松浦
	10:25(10分)	お腹シェイプ・松浦
	12:00(30分)	いきいき健康体操スクール・松浦[スクール]
	15:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	16:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]
	17:30(50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(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:00(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
19:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
20:45(50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)	スポーツ手供個人塾(体操)[スクール]
	09:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	10:30(50分)	キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
	11:30(50分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	12:30(50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・即通

<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(50分)	ゴルフスクール[スクール]
11:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]
18:45(50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(130分)	キッズサッカースクール[スクール]
	12:30(50分)	キッズ体育スクール(児童)[スクール]
	13:30(30分)	スポーツ手供個人塾(体操)・佐野[スクール]
	14:00(30分)	スポーツ手供個人塾(体操)・佐野[スクール]

<スケジュール－ゴルフレンジ>

10:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
11:30(50分)	ゴルフスクール[スクール]
12:45(50分)	ゴルフスクール[スクール]
15:00(50分)	ゴルフスクール[スクール]
16:15(50分)	ゴルフスクール[スクール]
17:30(50分)	キッズゴルフスクール[スクール]

作成日:2025/10/20 13:41:20