セントラルフィットネスクラブ一社 － 2028年04月 －

1月ID3、4月ID3、10月ID3、11月ID3、20月ID3は存在しません。

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

<施設>

アリーナ
スカッシュコート

ゴルフレッジ

<スケジュール－アリーナ>

月曜日	10:50(30分)	ストレッチ・転換
	11:20(20分)	ファンクショナルトレーニング・転換
	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(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	14:00(60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(60分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレッジ>

	14:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:45(60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(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:45(60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・転浦
	11:20(30分)	からだ元気・転浦
	12:00(30分)	いきいき健康体操スクール・転浦[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・田浦

<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(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	20:30(60分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレッジ>

	15:00(60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(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:45(60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]
	17:30(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(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	11:30(60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(60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)	メディカル/骨盤底筋群トレーニング・転浦
	10:40(30分)	リンパフロー・転浦
	11:20(30分)	ジムスモ/ボールde健康体操・転浦
	12:00(60分)	クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・吾郎[スクール]
	13:30(90分)	いきいき健康体操スクール・転浦[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]

<スケジュール－スカッシュコート>

	13:00(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	14:00(60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(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	20:30(60分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレッジ>

	11:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	12:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:00(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	18:45(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:00(60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・転浦
	10:25(10分)	ファンクショナルコンディショニング・転浦
	12:00(30分)	いきいき健康体操スクール・転浦[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－ゴルフレッジ>

	11:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	12:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:00(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:00(60分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	18:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	19:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	20:45(60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(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(2105分)	その他スポーツフリー入力・田浦

<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(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	12:40(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	13:50(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	15:00(60分)	スカッシュスクール[スクール]
	16:10(60分)	スカッシュスクール[スクール]

<スケジュール－ゴルフレッジ>

	10:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	12:45(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:00(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズゴルフスクール[スクール]
	18:45(60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(1305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－ゴルフレッジ>

	10:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	11:30(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	12:45(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	15:00(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	16:15(60分)	ゴルフスクール[スクール]
	17:30(60分)	キッズゴルフスクール[スクール]

作成日 2026/03/20 07:58:20