

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア		スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア		スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30				08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			08:30
09:00							09:00										09:00							09:00
09:20(40分)ボクティオ [バンス・振振][定員]				09:20(30分)シンプル ステップ・音楽[定員]			09:20(30分)ファンジエ ンティエニエ・音楽[定員]				09:20(30分)CSLive/ からだアクティブ[定員]						09:20				09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			09:30
10:00				10:00(40分)コンビネ ーションエアロ・音楽[定員]			10:00(40分)フィット ネスエアロ・音楽[定員]				10:00(40分)カクタ ス・音楽[定員]			10:15(30分)エアキルド・ ダンス・リズムライド・小畑 [定員]			10:00	10:00(40分)ダンス ファン・音楽[広][定員]						10:00
10:15(30分)Fit Fun [音楽][定員]																	10:30							10:30
10:30				10:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ			10:30(10分)ジムスモ・青森 シエラ							10:50(60分)ヒップホッ プスクール・佐藤[広] [スクール][予約]			11:00	11:00(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]	11:00(60分)ヒップホッ プスクール・佐藤[ス クール][予約]		11:00(40分)ヨガ・矢野 [定員]			11:00
11:00	11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・木村[定員]	11:10(30分)健康体操 ・鈴木[定員]		11:00(40分)シェイプ バンプ・鈴木[定員]			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]						11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[定員]			11:30	11:00(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]							11:30
11:30				11:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ			11:30(10分)ジムスモ・みん なでストレッチ						11:30(10分)ジムスモ・モンテ パ・アクト			11:30	11:30(10分)ジムスモ・青森 シエラ						11:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ	11:30
12:00	12:10(40分)ヨガ・鈴木 [定員]						12:00				12:00(30分)ダンス ファン・佐藤[定員]			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・榎垣[定 員]			12:00	12:00(40分)シェイプ バンプ・小畑[定員]			12:00(40分)フィット アタックBEAT・榎井[定 員]			12:00
12:30				12:15(75分)ジャズ ダンススクール・木村[ス クール][予約]			12:30				12:20(60分)卓球ス クール[スクール]			12:30(10分)ジムスモ・二の 輪&バース			12:30				12:30(10分)ジムスモ・GYM ASTICS			12:30
13:00	13:10(20分)CSLive・エ アロ・音楽・アクト・モ ーデンダンス・モダン [定員]						13:00				12:50(40分)CSLive/ フリームヒップダンス [定員]			12:50(30分)・クラブ 音楽・ポルカ・ファン・榎 垣[定員]			13:00	13:00(20分)CSLive・エ アロ・音楽・アクト・モ ーデンダンス・モダン [定員]			13:00(40分)シェイプ バンプ・清口[定員]			13:00
13:30							13:30				13:40(30分)フィット アタックBEAT・榎井[定 員]			13:25(30分)健康体操 ・榎井[定員]			13:30				13:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ			13:30
14:00	14:00(40分)ボクティオ [バンス・音楽][定員]			14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]	14:00(40分)フール ヨガ・小畑[定員]		14:00	14:00(90分)リ ュエスクール[スクール]			14:20(30分)ヨガ・山田 [定員]			14:30(10分)ジムスモ・コア ー・ダンス・アクト			14:00	14:00(40分)ラテン ファン・木村[定員]			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・田中[定 員]			14:00
14:30							14:30							14:40(20分)リッパ ー・小畑[定員]			14:30							14:30
15:00	15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]						15:00				15:10(30分)CSLive・ヒュー プロジェク・SHIBE[定員]			15:10(40分)エアロサ ーキット・吉谷[定員]			15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(30分)青森セ ンション・木村[セ ッション][予約]		15:00(60分)キッズ運動 能力開発スクール (幼児・児童)[スクール]	15:00(40分)ピラ ティス・田中[定員]		15:00
15:30							15:30							15:30(10分)ジムスモ・青森 シエラ			15:30							15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]						16:00				16:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]						16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						16:00
16:30							16:30							16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	16:30(10分)ジムスモ・みん なでストレッチ	16:30				16:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	16:30(30分)エア キルド・リズムライド・小 畑[定員]	16:30(10分)ジムスモ・モン テパ・アクト	16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						17:00				17:10(30分)キッズ ダンススクール(幼児)[スクール]						17:00							17:00
17:30				17:30(60分)キッズ運動 能力開発スクール (幼児・児童)[スクール]			17:30							17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]		17:30							17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:00				18:00(60分)キッズ ダンススクール(児童)[スクール]						18:00	18:00(40分)シンプル エアロ・村重[定員]						18:00
18:30							18:30							18:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ			18:30							18:30
19:00				19:10(40分)オリジ ナルエアロ・木村[定員]			19:00							19:15(40分)オリジ ナルエアロ・村重[定員]			19:00							19:00
19:30	19:30(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						19:30							19:30(10分)ジムスモ・モン テパ・アクト			19:30							19:30
20:00							20:00							20:00(10分)ジムスモ・み んなでストレッチ			20:00							20:00
20:30	20:30(30分)シェイプ バンプ・清口[定員]			20:30(10分)ジムスモ・みん なでストレッチ	20:40(60分)ジャズ ダンススクール・木村[ス クール][予約]		20:30							20:30(10分)ジムスモ・榎垣 シエラ			20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア		スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア		スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	サブスタジオ	ストレッチエリア	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日