

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年07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		
08:00	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	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
08:30																												08:30																			08:30
09:00																												09:00																			09:00
09:30	09:20(40分)ボクシオ [バンス・梅垣[定員]]						09:20(30分)シンプル ステップ・宮原[定員]												09:20(30分)ファンシイエアロ ファンク・小宮[定員]									09:30													09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			09:30			
10:00																						10:00(40分)カタダチ ダンス・寺新[定員]									10:00	10:00(40分)ダンスファン タジー[定員]												10:00			
10:30	10:15(30分)Fit Fun [藤井[定員]]																					10:30(10分)ジムスモ/肩こり 予防・寺新									10:30													10:30			
																						10:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ									10:30													10:30			
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)3ヨガ・山本 [定員]									11:00	11:00(40分)3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)3ヨガ・矢野 [定員]						11:00			
11:30																						11:30(10分)ジムスモ/二の腕 &肩引き始め									11:30													11:30			
12:00	12:10(40分)3ヨガ・鈴木 [定員]																					12:00(30分)ダンスファン タジー・佐藤[定員]									12:00	12:00(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]						12:00(40分)フィット アタックBEAT・藤井[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(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ									12:30													12:30						
13:00	13:10(25分)CSLive/お昼も 運動継続セッション																					12:50(40分)CSLive/ フットヒル・田中[定員]									13:00	13:00(25分)CSLive/エア ウォーキング/リズムライ ド[定員]						13:00(40分)シェイパ ンプ・清口[定員]						13:00			
13:30							13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]															13:25(30分)健康体操 ・藤井[定員]									13:30													13:30			
14:00	14:00(40分)ボクシオ [バンス・寺新[定員]]						14:00(40分)2UMBA [R]・江島[定員]			14:00(40分)フィール ズ・小畑[定員]									14:00(30分)フィット アタックBEAT・藤井[定 員]									14:00	14:00(40分)ラテンファン ク・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																						14:20(30分)3ヨガ・山岡 [定員]									14:30													14:30			
15:00	15:00(40分)3ヨガ・山本 [定員]						15:10(40分)シェイパ ンプ・梅垣[定員]															15:10(30分)CSLive/ヒュー プロジェク/SHIBE[定員]									15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			14:50(40分)肴科 セッ ション/ダンス・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)ボクシオ ・田中[定員]			15:00			
15:30																						15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ									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(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(児童)[ス クール]												16:00			
16:30																															16:30													16:30			
17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																					17:10(30分)キッズサ ーダンススクール(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			
18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																					18:00(60分)キッズサ ーダンススクール [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			
19:00							19:10(40分)オリジナ ルエアロ・木村[定員]															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)2UMBA [R]・江島[定員]																					19:30(10分)ジムスモ/肩こり 予防・寺新									19:30													19:30			
20:00							20:00(30分)ファンシイエア ロ・小宮[セッション] [予約]			20:00(30分)清科 セレブ レーション(ダンス・木 村)[セッション]												20:10(30分)シェイパ ンプ・藤井[定員]									20:00													20:00			
20:30	20:25(40分)シェイパ ンプ・清口[定員]																					20:30(10分)ジムスモ/肩こ り予防・寺新									20:30													20:30			
21:00																															21:00													21:00			
21:30																															21:30													21:30			
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			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			曜日
	月						火							水						木						金							土						日								