

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年08月 -

0日(水)、13日(水)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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		曜日
08:00																						08:00	
08:30																							08:30
09:00																							09:00
09:30	09:20(40分)ボクシング [ダンス・振替][定員]			09:20(30分)シンプル ステップ・音楽[定員]			09:20(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			09:20(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			09:20(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]									09:30	
10:00	10:15(30分)Fit Fun [定員]			10:00(40分)コンディネーション 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)フィットネス 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)フィットネス エアロ・音楽[定員]						10:00	
10:30				10:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			10:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			10:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			10:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			10:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]						10:30	
11:00	11:00(40分)コンディネーション エアロ・音楽[定員]	11:10(30分)健康体操 [音楽][定員]		11:00(40分)シェイプアップ ・音楽[定員]			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			11:00(40分)CSLive ダンスWAVE[定員]			11:00(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]	11:00(60分)ヒップホップ ダンス・音楽[予約]	11:00(40分)ヨガ・矢野 [定員]					11:00
11:30				11:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			11:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			11:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			11:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			11:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]						11:30	
12:00	12:10(40分)ヨガ・鈴木 [定員]			12:10(30分)リハプロ ・音楽[定員]			12:00(60分)ダンス ステップ・音楽[定員]			12:00(60分)ダンス ステップ・音楽[定員]			12:00(40分)コンディネーション エアロ・音楽[定員]										12:00
12:30				12:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			12:30(10分)エアバイク /音楽[予約]			12:30(10分)エアバイク /音楽[予約]			12:30(10分)エアバイク /音楽[予約]			12:30(10分)エアバイク /音楽[予約]							12:30
13:00	13:00(20分)CSLive ダンスWAVE[定員]			13:00(30分)健康体操 ・音楽[定員]			13:00(40分)CSLive ダンスWAVE[定員]			13:10(20分)けん玉 /音楽[定員]			13:00(30分)クラブ ダンス・音楽[定員]			13:25(30分)健康体操 ・音楽[定員]							13:00
13:30				13:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			13:30(10分)フィットネス エアロ・音楽[定員]			13:30(10分)フィットネス エアロ・音楽[定員]			13:30(10分)フィットネス エアロ・音楽[定員]			13:30(10分)フィットネス エアロ・音楽[定員]							13:30
14:00	14:00(40分)ボクシング [ダンス・振替][定員]			14:00(40分)UMBA [江島][定員]	14:00(40分)アール ヨガ・小畑[定員]		14:00(60分)ハエ スクエア[定員]			14:20(30分)ヨガ・山本 [定員]			14:40(20分)リハプロ ・小畑[定員]										14:00
14:30				14:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			14:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			14:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			14:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			14:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]							14:30
15:00	15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:10(40分)シェイプアップ ・音楽[定員]			15:00(30分)CSLive ダンスWAVE[定員]			15:00(30分)CSLive ダンスWAVE[定員]			15:10(40分)エアロ ヨガ・吉倉[定員]										15:00
15:30				15:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			15:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			15:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			15:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			15:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]							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
16:30													16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]							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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]							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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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
18:30																							18:30
19:00				19:10(40分)オリジナル エアロ・音楽[定員]																			19:00
19:30	19:30(40分)UMBA [江島][定員]			19:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			19:15(40分)オリジナル エアロ・音楽[定員]			19:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			19:15(40分)オリジナル エアロ・音楽[定員]			19:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]							19:30
20:00							20:10(30分)シェイプ アップ・音楽[定員]			20:10(30分)シェイプ アップ・音楽[定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]							20:00
20:30	20:25(40分)シェイプ アップ・音楽[定員]			20:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			20:40(60分)ジャズ ダンス・音楽[予約]			20:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]			20:40(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]			20:30(10分)ジムスモ/筋トレ [定員]							20:30
21:00													21:00(30分)エアバイク /音楽[予約]										21:00
21:30																							21:30