

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24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)ボクディア [バランス・振振][定員]				09:20(30分)シンプル ステップ・音楽[定員]		09:20(30分)ファンジエム ラン・ファンジエム・音楽[定員]								09:20(30分)ファンジエム ラン・ファンジエム・音楽[定員]							09:20		
09:30						09:30									09:30				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 タックBEAT・小畑[定員]			10:00(40分)カタダチ ダンス・寺原[定員]		10:00(40分)ダンス ファン・佐藤[定員]						10:00		
10:15(30分)Fit Fun [音楽][定員]															10:15(30分)ダンス ファン・佐藤[定員]						10:15		
10:30				10:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野		10:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野				10:30(30分)ベビー体 育スクール[スクール]				10:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ			10:30(10分)ジムスモ/足裏ほ ろろストレッチ				10:30		
11:00	11:00(40分)コンビネーション エアロ・木村[定員]			11:00(40分)シェイパ ンプ・音楽[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		
11:30				11:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野		11:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ							11:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野			11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ				11:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野	11:30		
12:00	12:10(40分)ヨガ・音楽 [定員]					12:10(30分)リソハフロ ー・音楽[定員]				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・音楽[定 員]			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・音楽[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				12:20(60分)卓球スク ール[スクール]			12:30(10分)ジムスモ/二の 脚・多野			12:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野			12:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ	12:30(60分)有料セッ ション・ダンス・木村 [セッション][予約]	12:30(60分)有料セッ ション・ダンス・木村 [セッション][予約]	12:30	
13:00	13:10(25分)CSLive/音楽 [音楽][定員]					13:00(30分)健康体操 ・音楽[定員]				12:50(40分)CSLive/ プールヒップダンス[定 員]			13:10(20分)けん玉フ ットネス・佐藤			13:00(25分)CSLive/エア ロラング・木村[定員]			13:00(40分)シェイパ ンプ・清口[定員]			13:00	
13:30										13:40(30分)フィット アタックBEAT・音楽[定 員]			13:45(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]			13:25(30分)健康体操 ・音楽[定員]			13:30(10分)ジムスモ/二の 脚・多野			13:30	
14:00	14:00(40分)ボクディア [バランス・音楽][定員]			14:00(40分)ZUMBA(R) ・江島[定員]	14:00(40分)フィール ズ・小畑[定員]	14:00(30分)ジムスモ/腰 引・吉野				14:20(30分)ヨガ・山岡 [定員]					14:20(20分)リソハフロ ー・小畑[定員]			14:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ			14:30		
14:30				14:30(10分)ジムスモ/足 ほし		14:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野							14:40(20分)リソハフロ ー・小畑[定員]			14:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野			14:40(20分)リソハフロ ー・小畑[定員]			14:30	
15:00	15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:10(40分)シェイパ ンプ・音楽[定員]						15:10(30分)CSLive/ヒッ ップダンス・木村[定員]			15:10(40分)エアロサ ーキット・音楽[定員]						15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(40分)ボク ディア・田中[定員]		15:00	
15:30						15:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野								15:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野			15:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ				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[スクール]							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	
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]			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]								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 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	
18:30																						18:30	
19:00				19:10(40分)オリジナ ルエアロ・木村[定員]																		19:00	
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R) ・江島[定員]			19:30(10分)ジムスモ/二の 脚・多野		19:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ				19:15(40分)オリジナ ルエアロ・村重[定員]			19:15(30分)エアロラン グ・木村[定員]			19:30(10分)ジムスモ/腰 引・吉野						19:30	
20:00				20:00(30分)ファンジエム ラン・ファンジエム・音楽 [予約]	20:00(30分)音楽セラピー セッション (55分・木村[セッション])					20:10(30分)シェイパ ンプ・音楽[定員]			20:00(30分)ファンジエム ラン・ファンジエム・音楽 [予約]									20:00	
20:25(40分)シェイパ ンプ・清口[定員]						20:40(60分)ジャズダン ススクール・木村[スク ール][予約]							20:40(40分)ヨガ・佐藤 [文][定員]			20:30(10分)ジムスモ/二の 脚・多野						20:30	
21:00																						21:00	
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	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			