

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年12月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< スタジオ >

月						火						水						木						金						土						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							
08:00						08:00						08:00						08:00						08:00								08:00									
08:30						08:30						08:30						08:30						08:30								08:30									
09:00						09:00						09:00						09:00						09:00								09:00									
09:20(40分)ボクシオ バラン・塩塚[定員]						09:20(30分)シンプル ステップ・菅原[定員]						09:20(30分)ファンクショナル コアトレーニング・藤田[定員]					09:20(30分)ファンクショナル コアトレーニング・藤田[定員]						09:20(30分)ファンクショナル コアトレーニング・藤田[定員]								09:20(30分)ファンクショナル コアトレーニング・藤田[定員]										
09:30						09:30						09:30						09:30						09:30								09:30									
10:00						10:00						10:00						10:00						10:00								10:00									
10:15(30分)Fit Fun 藤井[定員]						10:15(30分)フィットネス スタジオ・小畑[定員]						10:15(30分)フィットネス スタジオ・小畑[定員]					10:15(30分)フィットネス スタジオ・小畑[定員]						10:15(30分)フィットネス スタジオ・小畑[定員]								10:15(30分)フィットネス スタジオ・小畑[定員]										
10:30						10:30						10:30						10:30						10:30								10:30									
11:00						11:00						11:00						11:00						11:00								11:00									
11:00(40分)コンディネーション エアロ・木村[定員]						11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]						11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]					11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]						11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]								11:00(40分)シェイパ ンプ・鈴木[定員]										
11:30						11:30						11:30						11:30						11:30								11:30									
12:00						12:00						12:00						12:00						12:00								12:00									
12:10(40分)ヨガ・鈴木 [定員]						12:10(30分)ボールde リラックス・藤井[定員]						12:10(30分)ボールde リラックス・藤井[定員]					12:10(30分)ボールde リラックス・藤井[定員]						12:10(30分)ボールde リラックス・藤井[定員]								12:10(30分)ボールde リラックス・藤井[定員]										
12:30						12:30						12:30						12:30						12:30								12:30									
12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ					12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ								12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ										
13:00						13:00						13:00						13:00						13:00								13:00									
13:00(30分)CSLive/おせも 運動会前ダンス[定員]						13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]						13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]					13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]						13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]								13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]										
13:30						13:30						13:30						13:30						13:30								13:30									
13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤					13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤								13:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤										
14:00						14:00						14:00						14:00						14:00								14:00									
14:00(40分)ボクシオ バラン・寺新[定員]						14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]					14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]								14:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]										
14:30						14:30						14:30						14:30						14:30								14:30									
14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ						14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ						14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ					14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ						14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ								14:30(10分)ジムスモ/肩甲骨 ほぐ										
15:00						15:00						15:00						15:00						15:00								15:00									
15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]						15:00(40分)シェイパ ンプ・梅野[定員]						15:00(40分)シェイパ ンプ・梅野[定員]					15:00(40分)シェイパ ンプ・梅野[定員]						15:00(40分)シェイパ ンプ・梅野[定員]								15:00(40分)シェイパ ンプ・梅野[定員]										
15:30						15:30						15:30						15:30						15:30								15:30									
15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ					15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ								15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ										
16:00						16:00						16:00						16:00						16:00								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(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(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]										
16:30						16:30						16:30						16:30						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(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(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]										
17:00						17:00						17:00						17:00						17:00								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(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]										
17:30						17:30						17:30						17:30						17:30								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(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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]										
18:00						18:00						18:00						18:00						18:00								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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]								18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]										
18:30						18:30						18:30						18:30						18:30								18:30									
18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]								18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]										
19:00						19:00						19:00						19:00						19:00								19:00									
19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]					19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]						19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]								19:00(40分)ZUMBA (R)・江島[定員]										
19:30						19:30						19:30						19:30						19:30								19:30									
19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤					19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤						19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤								19:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・佐藤										
20:00						20:00						20:00						20:00						20:00								20:00									
20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]						20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]						20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]					20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]						20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]								20:15(40分)ボクシオ トレーニング・清口 [定員]										
20:30						20:30						20:30						20:30						20:30								20:30									
20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ					20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ								20:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ										
21:00						21:00						21:00						21:00						21:00								21:00									
21:30						21:30						21:30						21:30						21:30								21:30									
21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ					21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ						21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ								21:30(10分)ジムスモ/二の腕 ＆肩甲骨ほぐ										
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	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								
月			火				水			木			金				土			日																					