セントラルフィットネスクラブ福山 - 2025年12月 -

3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]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

/ 748+ N

	月		火				및目 水				*			±			□ 目 ±			B		
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
						08:00										08:00						
																1 1						
						08:30						+				08:30				08:30(60分)キッズ体	1	
		 							ł			 	 			-				08:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		
						00-00						 				00-00				1	 	
00/40/\\#E= -==			00.00(20.43)2.3.3.1							09/00/20 (2) 77/2 / 45 / 2 + 11 - 1		ļ	は高さい。 なおしています。 は、これでは、プライカルフィットキス・ は、これでは、これでは、アライカルフィットキス・ は、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これで			08.00				1	 	
:20(40分)ボディコア ランス・脇坂[定員]			09:20(30分)シンブル ステッブ・菅原[定員]							09:20(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・藤原[定員]		ļ	推痛予防-改善(党員)	<u> </u>								
ļ						09:30						ļ				09:30				09:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
																				2ール]		
			10:00(40分)コンビネー ションエアロ・菅原[定			10:00				10:00(40分)ファイトア タックBEAT・小畑[定	10:10(30分)ファンクショナル: ンディショニング・寺若[定員]		10:00(40分)カラダデト ックス・寺若「定員]	10:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小畑 (定員)		10:00	10:00(40分)ダンスファ ン・佐藤(広)[定員]				l	
0:15(30分)Fit Fun· 排[定員]			員]							員]				LA PLI							1	
-		10:30(10分)ジムスモ/足裏ほぐし			10:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	10:30 10	0:30(50分)ベビー体 『スクール[スクール]					10:30(10分)ジムスモ/お腹引 き締め			10:30(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め	10:30						
							127 10127 103			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]	10:50(60分)ヒップホッ	,				1 ľ						
:00(40分)コンピネー 1: ヨンエアロ・木村[定・	11:10(30分)健康体操		11:00(40分)シェイブパ ンブ・鈴木[定員]			11:00	İ			11:00(40分)ヨガ・山本	フスクール・佐藤(広 [スクール][予約]	\ 	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[定員]	7		11:00	11:00(40分)ヨガ・佐藤	11:00(60分)ヒップホッ		11:00(40分)ファイトア タックBEAT・藤井[定	1	
ョンエアロ・木村[定 ・ f]	・鈴木[定員]		ンブ・鈴木[定員]			_				[定員]			ダンスWAVE[定員]			1	11:00(40分)ヨガ・佐藤 (文)[定員]	ブスクール・佐藤[スク 一ル][予約]	1	■タックBEAT・藤井[定 員]		
		11:30(10分)ジムスモ/背中引 き締め		l	11:30(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め	11:20			 			11:30(10分)ジムスモ/肩こり 予防・改善		-	11:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:20			11:30(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善			11:30(10分)ジムスモ
		き締め			&胸引き締め							予防·改善			き締め	111.30			ん姿勢改善			¢L.
10(40())745.49.+				10.10(20.45) #		40.00			ļ	10.00/20/22/23		ļ	10.00(40())=1.16+			40.00	10.00(40(1)); - (= (= 1.0		4	10.00(40())? (= (= 1.6		ļ
12:10(40分)ヨガ・鈴木 定員]				12:10(30分)ポールde リラックス・藤井[定員]		12:00				12:00(30分)ダンスファ ン・佐藤[定員]		ļ	12:00(40分)コンピネー ションエアロ・稲垣[定			12:00	12:00(40分)シェイブパ ンプ・小畑[定員]			12:00(40分)シェイブパ ンプ40・溝口[定員]		
		12:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	IZ-15(75分)ジャズダン ススクール・木村[スク			12	2:20(60分)卓球スク -ル[スクール]		ļ	L	12:15(30分)エアサイクルフ・ットネス/リズムライド・商員 「予約」		R.J	<u> </u>				l				
		12:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	一ル][予約]		12:30(10分)ジムスモ/はじめ てビラティス	12:30	Į.					12:30(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善			12:30(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	12:30			12:30(10分)ジムスモ/背中引き締め		12:30(60分)有料セッション/ピラティス・田 中[セッション][予約]	12:30(10分)ジムスモ ん筋トレ
							[L	12:50(40分)CSLive/ フィールピラティス[定 員]	1		12:50(30 分) * クラブ 限定/ポルド・ブラ・稲 垣[定員]	L				L			中[セッション][予約]	L
:10(30分)CSLive/やせる 脂肪燃焼ダンズ(定員)				13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]		13:00				頁			道[定員]			13:00	13:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ F[定員]			13:00(40分)フィールヨ ガ・小畑[定員]]	
				- HR TTLAC PL I						Ī						'	F(定員)			20 - JUMILIE MI	1	
		13:30(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善			13:30(10分)ジムスモ/背中引 き締め	13:30				13:40(30分)ファイトア タックBEAT・藤井[定 員]		13:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし	13:35(40分)シェイブパ	1	13:30(10分)ジムスモ/足裏ほ	13:30			13:30(10分)ジムスモ/はじめ てビラティス			13:30(10分)ジムスモ んストレッチ
		W 44			C 664.7					ダックBEAT・藤井L定 員]		70 Miller C	ンフ・小畑[定員]			1 1			CC //1A			WAI D //
1:00(40分)ボディコア		 	14:00(40分)ZUMBA(14:00(40分)フィールヨ		14-00 14	4:00(90分)パレエスク					 	1			14:00	14:00(40分)ラテンファ			14:00(40分)コンビネー	1	
:00(40分)ボディコア ランス・寺若[定員]			14:00(40分)ZUMBA(R)·江島[定員]	14:00(40分)フィールヨ ガ・小畑[定員]		-	4:00(90分)パレエスク -ル[スクール]			14:20(30分)ヨガ・山田	 	 		╃		1	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]		
		1430/10Q3G7.7 E/BB. b			1490(10 G) C / 7 E / h / · h	44.00	Į.			14:20(30分)ヨガ・山岡 [定員]		(A20(10Q)C) / 7王 / 日東日	1400(40())=2.164	14.20(20人)) 陳本什場	14/30/10 Q \C / 7 X /h /.h	4400			1430/10 Q 1C / 7 E / T @ B	PC.		14/20/10 GHC / 7.2
		14:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め			14:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	14:30	Į.					CL CL	ションエアロ・古谷[定	14:30(30分)健康体操 ・小畑[定員]	ん姿勢改善	14:30		A FROM A CONTRACTOR	14:30(10分)ジムスモ/二の別 &胸引き締め	4		14:30(10分)ジムスモ 予防・改善
							- 1.						則					14:50(40分) 有料セッション/ダンス・木村 [セッション][予約]				
5:00(40分)ヨガ・山本 定員]			15:10(40分)シェイブパ ンブ・梅野[定員]			15:00				15:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP(定員)						15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス	[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)ボディケア ストレッチ・田中[定員]	
																	クール]			幼児・児童)[スクール		
		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 ん筋トレ	15:30						15:30(10分)ジムスモ/二の前 &胸引き締め			15:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋模様ぐし	15:30			15:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	Ĭ		15:30(10分)ジムスモ き締め
						ļ										1				1	İ	
6:00(60分)キッズ体						16:00 16	6:00(60分)キッズ体			16:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		1				16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					
6:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス アール]						首ク	6:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス アール]			育スクール【スクール】		 	l	+		1 1	育スクール(児童)[ス クール]			 		
ļ		 				18:30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			ŧ		 	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	†	18:30	<u>/</u>		16:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	16:30(60分)キッズ体	16:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小畑 (定員)	(16:30(10分)ジムスモ/
						10.00	ŀ			ł		 	育スクール(幼児)[ス	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		1.0.00			ん筋トレ	育スクール【スクール】	ットネス/リズムライド・小畑 [定員]	き締め
3.00(e0 (\) + + (+						17.00	300(e0 ()) ±						· "			17.00		17:10(30分)有能セッション/エ		1		ļ
7:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス !ール]						17:00	7:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス ・ール]					ļ				17:00		17:10(30分)有料セッション/エ アロビクス・村重[セッション] [予約]		1	ļ	
-				,			,—nj									ļ						
			17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(17:30	I.						17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		17:30			17:30(10分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め			
			幼児・児童)[スクール										クール]									
3:00(60分)キッズ体			ĺ			18:00										18:00	18:00(40分)シンブル エアロ・村重[定員]					
18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		T			T				I	T	T	T	1	I					T	T		l
					1	18:30			l	l	1	1				18:30			18:30(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	1		l
		†							t	t	t	†	t	†	†					1	t	t
		 	19:10(40分)オリジナ ルエアロ・木村[定員]			19:00			t	·	t	†	t			19:00			†	t		····
9:20(40分)ZUMBA(ルエアロ・木村[定員]		 				 	19:15(40分)オリジナ	 	 	19:15(30分)CSLive/エアサ	 					 	t		·
)・江島[定員]		19:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め			19:30(10分)ジムスモ/かんた	10-20			ł	19:15(40 分)オリジナ ルエアロ・村重[定員]	ロ・村重[定員]		19:15(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド[定員]	クルフィットネス/リズムライ [定員]		10.00			 	 		ļ
ļ		き締め		l	19:30(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善	19:30			ļ		ļ	ん筋膜ほぐし		 	19:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め	19:30			 	∤		ļ
												 							ļ	↓		ļ
			20:00(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・小畑[定員]	20:05(30分)有料セッション/エ アロビクス・木村[セッション] [予約]		20:00			ļ	20:10(30分)シェイブバ ンプ・藤井[定員]		ļ	20:00(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・藤原[定員]	` 		20:00			ļ			ļ
15(40分)ボディメイ トレーニング・溝口 				+91					L		<u></u>			1					L	L		
[月]		20:30(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め	20:40(60分)ジャズダン		20:30(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め	20:30				l		20:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:40(40分)ヨガ・佐藤 (文)[定員]		20:30(10分)ジムスモ/背中引 き締め	20:30						
			一ル[予約] へれんり						I	T	T		A/LERI	I					T	T	I	[
		†				21:00			t	t	t	†	1		†	21:00			†	t		t
												 		 						t		
		 		l		21-20			 	 	 	 	 	 	+	21-20			 	 		
		 	ļ		ļ	21.00			 	}			ֈ	·		21.00				∤	 	ļ
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	APP37-