

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)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

<スタジオ>

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	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
08:00								08:00							08:00								08:00
08:30								08:30							08:30								08:30
09:00								09:00							09:00								09:00
09:30		09:20(40分)ボディコア パランス・筋膜(定員)				09:20(30分)シンプル ステップ・筋膜(定員)		09:30							09:30								09:30
10:00		10:00(40分)ジムビュ ーションエアロ・筋膜(定 員)			10:00			10:00(40分)ファイブ タックBEAT・筋膜(定 員)		10:00(40分)ファイブ タックBEAT・筋膜(定 員)		10:00(40分)カラダゲ ームズ・各筋肉(定員)		10:00(40分)エアクラフト ・筋膜(定員)		10:00(40分)ダンスフア ン・筋膜(定員)		10:00(40分)ダンスフア ン・筋膜(定員)		10:00(40分)ダンスフア ン・筋膜(定員)		10:00	
10:30		10:30(10分)ジムスモ/筋 ごり			10:30(10分)ジムスモ/二の 筋と背筋		10:30(30分)ベビービ ースクール(スクール)						10:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		10:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		10:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		10:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		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 ヨガ・木村(定員)		11:00(40分)シェイプバ ン・筋膜(定員)		11:00						11:00(40分)ヨガ・山本 (定員)		11:00(40分)ヨガ・佐藤 (文)・(定員)		11:00(40分)ヨガ・山本 (定員)		11:00(40分)ヨガ・佐藤 (文)・(定員)		11:00		
11:30		11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり			11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり								11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		11:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		11:30		
12:00	12:00(40分)ヨガ・鈴木 (定員)				12:10(30分)ボールd4 健康体操・藤井(定員)		12:00						12:00(40分)ダンスマ ン・藤井(定員)		12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・相垣(定 員)		12:00(40分)ダンスマ ン・藤井(定員)		12:00(40分)ダンスマ ン・藤井(定員)		12:00		
12:30		12:30(10分)ジムスモ/筋 ごり			12:15(75分)ジャズタ ンススクール・木村(ス クール)[予約]		12:30						12:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		12:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		12:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		12:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		12:30		
13:00		13:00(10分)ジムスモ/筋 ごり			13:00(30分)健康体操 藤井(定員)		13:00						13:00(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:00(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:00(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:00(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:00		
13:30		13:30(10分)ジムスモ/筋 ごり					13:30						13:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		13:30		
14:00	14:00(40分)ボディコア パランス・寺若(定員)		14:00(40分)ZUMBA (R)・江島(定員)		14:00(40分)フィール3 ガ・小畠(定員)		14:00	14:00(90分)バレエスク ール(スクール)					14:00(30分)ファイブ タックBEAT・藤井(定 員)		14:00(30分)コンビネ ーションエアロ・相垣(定 員)		14:00(30分)コンビネ ーションエアロ・相垣(定 員)		14:00(30分)コンビネ ーションエアロ・相垣(定 員)		14:00		
14:30		14:30(10分)ジムスモ/筋 ごり					14:30						14:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		14:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		14:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		14:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		14:30		
15:00		15:00(40分)ヨガ・山本 (定員)						15:00(30分)ジムスモ/ビ ーフプロジェクト・梅野(定 員)		15:00			15:00(10分)ジムスモ/筋 ごり		15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・古谷(定 員)		15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・古谷(定 員)		15:00(40分)コンビネ ーションエアロ・古谷(定 員)		15:00		
15:30		15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり							15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		15:30			15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		15:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		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(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		
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		17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:00		17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:00	
17:00		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(60分)キッズ体 育能力開発スクール 幼児・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													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(10分)ジムスモ/筋 ごり																				19:30	
20:00	20:00(30分)ファンシ ング・小池(定員)		20:00(30分)有料セッ ション・木村(セッション スケジュール)		20:00				20:10(30分)シムシ バブ・藤井(定員)				20:00(30分)ファンシ ング・小池(定員)		20:00							20:00	
20:30	20:30(40分)ボディメ ターング・清口		20:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		20:40(80分)ジャズタ ンススクール・木村(ス クール)[予約]		20:30						20:40(40分)ヨガ・佐藤 (文)・(定員)		20:30(10分)ジムスモ/筋 ごり		20:30					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	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	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	曜日	