

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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

< 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		スタジオ	サブスタジオ
08:00																								
08:30																								
09:00																								
09:30	09:20(40分)ボクダイア [バラン・振込][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)ボクダイア [バラン・振込][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)ボクダイア [バラン・振込][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)ボクダイア [バラン・振込][定員]		
10:00	10:15(30分)Fit Fun [定員]			10:00(40分)コンビネ ーションエアロ・音楽[定員]			10:00(40分)フィットネス エアロ・音楽[定員]																	
10:30				10:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
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・鈴木[定員]			11:00(40分)ヨガ・山本 [定員]																	
11:30				11:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
12:00	12:10(40分)ヨガ・鈴木 [定員]			12:00(75分)ジャズダン ススクール・木村[スク ール][予約]			12:20(60分)卓球スク ール[スクール]			12:00(30分)ダンスフ ァッシュ・佐藤[定員]			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・梅垣[定 員]			12:00(40分)コンビネ ーションエアロ・梅垣[定 員]			12:00(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]			12:00(40分)シェイパ ンプ・小畑[定員]		
12:30				12:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
13:00	13:00(20分)ICBLive/エア ロ・梅垣[定員]			13:00(30分)健康体操 ・藤井[定員]			13:00(30分)フィットネス エアロ・山本[定員]			12:50(40分)ICSLive/ エアロ・梅垣[定員]			12:50(30分)クラブ ダンス・梅垣[定員]			13:00(20分)ICBLive/エア ロ・梅垣[定員]			13:00(40分)フィット ネスエアロ・小畑[定員]			13:00(20分)ICBLive/エア ロ・梅垣[定員]		
13:30				13:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
14:00	14:00(40分)ボクダイア [バラン・音楽][定員]			14:00(40分)フィットネス エアロ・小畑[定員]			14:00(60分)レスク ール[スクール]			14:00(40分)ボクダイア [バラン・音楽][定員]			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・古谷[定 員]			14:00(40分)ボクダイア [バラン・音楽][定員]			14:00(40分)コンビネ ーションエアロ・田中[定 員]			14:00(40分)ボクダイア [バラン・音楽][定員]		
14:30				14:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
15:00	15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:10(40分)シェイパ ンプ・梅垣[定員]			15:00(30分)ICBLive/エア ロ・梅垣[定員]			15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:00(30分)ICBLive/エア ロ・梅垣[定員]			15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]			15:00(40分)ヨガ・山本 [定員]		
15:30				15:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
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]			16:00(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																								
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]			17:00(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(60分)キッズ運 動能力開発スクール (幼児・児童)[スクール]																				
18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]																							
18:30																								
19:00	19:20(40分)ZUMBA (R)・松井[定員]			19:10(40分)オリジナ ルエアロ・木村[定員]			19:15(40分)オリジナ ルエアロ・村重[定員]			19:20(40分)ZUMBA (R)・松井[定員]														
19:30				19:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
20:00	20:15(40分)ボクダイア [バラン・音楽][定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			20:10(30分)シェイパ ンプ・藤井[定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			20:10(30分)シェイパ ンプ・藤井[定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]			20:10(30分)シェイパ ンプ・藤井[定員]			20:00(30分)ファンクダンス ステップ・音楽[定員]		
20:30				20:30(15分)ジムスモ/肩こり 対策																				
21:00																								
21:30																								