

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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				
08:00							08:00									08:00						08:00			
08:30							08:30									08:30						08:30			
09:00							09:00									09:00						09:00			
09:20(40分)	ボクダイコ パランス・藤原[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・藤原[定員]					09:20(30分)	コアトレーニング 「コア」・藤原		09:20(30分)	コアトレーニング 「コア」・藤原					09:20(30分)	コアトレーニング 「コア」・藤原		
09:30							09:30									09:30						09:30			
10:00							10:00									10:00						10:00			
10:15(30分)	Fit Fun 藤井[定員]			10:00(40分)	コンビネ ーションエアロ・菅原[定員]		10:00(40分)	フィットネス BEAT・小畑[定員]		10:00(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原[定員]		10:00(40分)	コアトレーニング 「コア」・藤原		10:00(40分)	ダンス ファンクショナル・藤原[定員]		10:00(40分)	ダンス ファンクショナル・藤原[定員]		10:00(40分)	ダンス ファンクショナル・藤原[定員]		
10:30							10:30									10:30						10:30			
11:00							11:00									11:00						11:00			
11:00(40分)	コンビネ ーションエアロ・木村[定員]	11:00(30分)	健康体操 ・鈴木[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]		10:50(60分)	ヒップホッ プスクール・佐藤(広) [スクール][予約]		11:00(40分)	CSLive ダンスWAVE[定員]		11:00(40分)	ヨガ・佐藤 [文][定員]		11:00(40分)	フィット ネスBEAT・藤井[定員]		11:00(40分)	フィット ネスBEAT・藤井[定員]		
11:30							11:30									11:30						11:30			
12:00							12:00									12:00						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]	12:10(30分)	ボール・d 健康体操・藤井[定員]		12:20(60分)	卓球スク ール[スクール]		12:00(30分)	ダンス ファンクショナル・佐藤 [定員]		12:00(40分)	コンビネ ーションエアロ・藤原[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・清口[定員]		12:00(40分)	シェイパ ンプ・清口[定員]
12:30							12:30									12:30						12:30			
13:00							13:00									13:00						13:00			
13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原			13:00(30分)	健康体操 ・藤井[定員]		13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		12:50(40分)	CSLive 「コア」・藤原		13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		13:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		
13:30							13:30									13:30						13:30			
14:00							14:00									14:00						14:00			
14:00(40分)	ボクダイコ パランス・寺若[定員]			14:20(40分)	LUMBA (R)・小川[定員]	14:00(40分)	フィール ヨガ・小畑[定員]		14:20(30分)	ヨガ・山本 [定員]		14:00(40分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [定員]		14:00(40分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [定員]		14:00(40分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [定員]		14:00(40分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [定員]		14:00(40分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [定員]
14:30							14:30									14:30						14:30			
15:00							15:00									15:00						15:00			
15:00(40分)	ヨガ・山本 [定員]			15:10(40分)	シェイパ ンプ・藤原[定員]		15:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		15:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		14:50(40分)	ヨガ・山本 [定員]		15:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		14:50(40分)	ヨガ・山本 [定員]		15:00(30分)	CSLive 「コア」・藤原		
15:30							15:30									15:30						15:30			
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]		16:00(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			
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]			17:30(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									17:30						17:30			
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]		18:00(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						18:30			
19:00							19:00									19:00						19:00			
19:20(40分)	LUMBA (R)・松井[定員]			19:10(40分)	オリジナ ルエアロ・木村[定員]		19:20(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		19:15(40分)	オリジナル エアロ・村重[定員]		19:20(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		19:20(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		19:20(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		19:20(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		
19:30							19:30									19:30						19:30			
20:00							20:00									20:00						20:00			
20:15(40分)	ボクダイ ミーティング・清口 [定員]			20:00(30分)	フィット ネスBEAT・小畑[定員]		20:10(30分)	シェイパ ンプ・藤井[定員]		20:00(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		20:10(30分)	シェイパ ンプ・藤井[定員]		20:00(30分)	ファンクショナル コアトレーニング・藤原 [小畑[定員]]		20:10(30分)	シェイパ ンプ・藤井[定員]		20:10(30分)	シェイパ ンプ・藤井[定員]		
20:30							20:30									20:30						20:30			
21:00							21:00									21:00						21:00			
21:00							21:00									21:00						21:00			
21:30							21:30									21:30						21:30			