

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2026年07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 >

月						火						曜日	水						木						金						曜日	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	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											
08:30						08:30						08:30											08:30										08:30											
09:00						09:00						09:00											09:00										09:00											
09:20(40分)ボクシング・鑑賞[定員]				09:20(30分)シンプルステップ・音楽[定員]		09:20(30分)ファンクショナル・音楽[定員]						09:20(30分)ファンクショナル・音楽[定員]										09:20(30分)ファンクショナル・音楽[定員]										09:20(30分)ファンクショナル・音楽[定員]												
09:30						09:30						09:30											09:30										09:30											
10:00				10:00(40分)コンビネーション・音楽[定員]		10:00(40分)フットボール・音楽[定員]						10:00(40分)フットボール・音楽[定員]										10:00	10:00(40分)ダンス・音楽[定員]									10:00												
10:15(30分)Fit Fun・音楽[定員]						10:15(30分)Fit Fun・音楽[定員]						10:15(30分)Fit Fun・音楽[定員]										10:15	10:15(30分)ダンス・音楽[定員]									10:15												
10:30				10:30(10分)ジムス・音楽		10:30(10分)ジムス・音楽						10:30(10分)ジムス・音楽										10:30	10:30(10分)ダンス・音楽									10:30												
11:00	11:00(40分)コンビネーション・音楽[定員]	11:10(30分)健康体操・音楽[定員]		11:00(40分)シェイプアップ・音楽[定員]		11:00(40分)シェイプアップ・音楽[定員]						11:00(40分)シェイプアップ・音楽[定員]										11:00	11:00(40分)ダンス・音楽									11:00												
11:30				11:30(10分)ジムス・音楽		11:30(10分)ジムス・音楽						11:30(10分)ジムス・音楽										11:30	11:30(10分)ダンス・音楽									11:30												
12:00	12:10(40分)ヨガ・音楽[定員]			12:00(75分)ジャズダンス・音楽[定員]	12:10(30分)ボール・音楽[定員]	12:00(75分)ジャズダンス・音楽[定員]						12:00(75分)ジャズダンス・音楽[定員]										12:00	12:00(40分)シェイプアップ・音楽[定員]									12:00												
12:30				12:30(10分)ジムス・音楽		12:30(10分)ジムス・音楽						12:30(10分)ジムス・音楽										12:30	12:30(10分)ダンス・音楽									12:30												
13:00	13:00(30分)CSLive・音楽[定員]			13:00(30分)健康体操・音楽[定員]		13:00(30分)健康体操・音楽[定員]						13:00(30分)健康体操・音楽[定員]										13:00	13:00(30分)ダンス・音楽									13:00												
13:30				13:30(10分)ジムス・音楽		13:30(10分)ジムス・音楽						13:30(10分)ジムス・音楽										13:30	13:30(10分)ダンス・音楽									13:30												
14:00	14:00(40分)ボクシング・音楽[定員]			14:00(40分)フットボール・音楽[定員]		14:00(40分)フットボール・音楽[定員]						14:00(40分)フットボール・音楽[定員]										14:00	14:00(40分)ダンス・音楽									14:00												
14:30				14:30(10分)ジムス・音楽		14:30(10分)ジムス・音楽						14:30(10分)ジムス・音楽										14:30	14:30(10分)ダンス・音楽									14:30												
15:00	15:00(40分)ヨガ・音楽[定員]			15:10(40分)シェイプアップ・音楽[定員]		15:10(40分)シェイプアップ・音楽[定員]						15:10(40分)シェイプアップ・音楽[定員]										15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]									15:00												
15:30				15:30(10分)ジムス・音楽		15:30(10分)ジムス・音楽						15:30(10分)ジムス・音楽										15:30	15:30(10分)ダンス・音楽									15:30												
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]											16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]										16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]									16:00												
16:30												16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]										16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・音楽[定員]									16:30												
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]											17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]										17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]									17:00												
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]										17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]									17:30												
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]											18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・音楽[定員]										18:00	18:00(40分)シンプルエアロ・音楽[定員]									18:00												
18:30												18:30										18:30	18:30(10分)ダンス・音楽									18:30												
19:00				19:10(40分)オリジナルエアロ・音楽[定員]		19:10(40分)オリジナルエアロ・音楽[定員]						19:10(40分)オリジナルエアロ・音楽[定員]										19:00	19:00									19:00												
19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・音楽[定員]			19:30(10分)ジムス・音楽		19:30(10分)ジムス・音楽						19:30(10分)ジムス・音楽										19:30	19:30(10分)ダンス・音楽									19:30												
20:00				20:00(30分)フットボール・音楽[定員]	20:00(30分)フットボール・音楽[定員]	20:00(30分)フットボール・音楽[定員]						20:00(30分)フットボール・音楽[定員]										20:00	20:00(30分)ダンス・音楽									20:00												
20:30	20:15(40分)ボクシング・音楽[定員]			20:35(70分)ジャズダンス・音楽[定員]		20:35(70分)ジャズダンス・音楽[定員]						20:35(70分)ジャズダンス・音楽[定員]										20:30	20:30(10分)ダンス・音楽									20:30												
21:00												21:00										21:00	21:00									21:00												
21:30												21:30										21:30	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	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												
月	月		火	火		水	水		木	木		金	金		土	土		日	日		月	月		火	火		水	水		木	木													