

セントラルフィットネスクラブ福山 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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	
08:00						08:00									08:00						08:00		
08:30						08:30									08:30				08:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:30		
09:00						09:00									09:00						09:00		
09:20(40分)ボクディア バランス・脇腹[定員]				09:20(30分)シンプル ステップ・首筋[定員]		09:30							09:20(30分)ファンシイエク スパート・肩甲骨[定員]		09:30				09:30(60分)キッズ体育 スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		09:30		
10:00						10:00									10:00				10:00(40分)ダンスファン シイ・藤原[定員]		10:00		
10:10(40分)Fit Fun ・藤井[定員]	10:10(40分)ファンシイ エクスパート・肩甲骨[定員]			10:00(40分)コンビネー ションエアロ・菅原[定員]		10:30							10:30(15分)ジムスモ/肩こり 改善[定員]		10:30						10:30		
11:00						11:00									11:00				11:00(40分)フィットア タックBEAT・藤井[定員]		11:00		
11:30						11:30									11:30						11:30		
12:00						12:00									12:00				12:00(40分)シェイプハ ンプ・清口[定員]		12:00		
12:30						12:30									12:30						12:30		
13:00						13:00									13:00				13:00(40分)フィールヨ グ・小畑[定員]		13:00		
13:30						13:30									13:30						13:30		
14:00						14:00									14:00				14:00(40分)UMBA (R)・小川[定員]		14:00		
14:30						14:30									14:30						14:30		
15:00						15:00									15:00				15:00(40分)健康体操 ・小川[定員]		15:00		
15:30						15:30									15:30						15:30		
16:00						16:00									16:00						16:00		
16:30						16:30									16:30						16:30		
17:00						17:00									17:00						17:00		
17:30						17:30									17:30						17:30		
18:00						18:00									18:00						18:00		
18:30						18:30									18:30						18:30		
19:00						19:00									19:00						19:00		
19:20(40分)UMBA (R)・松井[定員]				19:10(40分)オリジ ナルエアロ・木村[定員]		19:30								19:30							19:30		
20:00						20:00									20:00						20:00		
20:15(40分)ボクディ エリート・清口 [定員]				20:00(30分)ファイ アータックBEAT・藤井[定員]		20:30								20:30							20:30		
21:00						21:00									21:00						21:00		
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	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	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	曜日
月			火				水			木			金				土			日			