

セントラルフィットネスクラブ24福井駅前 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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轄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

<施設>
GYM

<スケジュール-GYM>

火曜日	09:45(5分)	みんなで体操・渡部
	10:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・上田
	11:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・門屋
	12:45(5分)	みんなで体操・西嶋
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・坂下
	14:45(5分)	みんなで体操・長野
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・山口
	16:45(5分)	ストレッチ・西嶋
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・山口
	18:15(5分)	ボディメイクトレーニング・長野
	18:45(5分)	ボディメイクトレーニング・長野
	19:15(5分)	ボディメイクトレーニング・落井
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・落井
	20:15(5分)	ボディメイクトレーニング・長野
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・長野
水曜日	09:45(5分)	みんなで体操・竹田谷
	10:45(5分)	ボディメイクトレーニング・野口
	11:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・竹田谷
	12:45(5分)	ストレッチ・上田
	13:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・道端
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・道端
	15:45(5分)	みんなで体操・千賀
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・西嶋
	17:45(5分)	ストレッチ・千賀
	18:15(5分)	ボディメイクトレーニング・渡部
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・渡部
	19:15(5分)	ボディメイクトレーニング・矢野
	19:45(5分)	ボディメイクトレーニング・矢野
	20:15(5分)	ボディメイクトレーニング・伊藤
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・大西
木曜日	09:45(5分)	ストレッチ・山口
	10:45(5分)	みんなで体操・西嶋
	11:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・山口
	12:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・野口
	13:45(5分)	ストレッチ・山口
	14:45(5分)	みんなで体操・千賀
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・坂下
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・千賀
	17:45(5分)	ボディメイクトレーニング・伊藤
	18:15(5分)	ボディメイクトレーニング・面
	18:45(5分)	ボディメイクトレーニング・面
	19:15(5分)	ボディメイクトレーニング・奥山
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・奥山
	20:15(5分)	ボディメイクトレーニング・提斐
	20:45(5分)	ストレッチ・提斐
金曜日	09:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・細川
	10:45(5分)	ストレッチ・野口
	11:45(5分)	ボディメイクトレーニング・門屋
	12:45(5分)	ストレッチ・西嶋
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・西嶋
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・山口
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・千賀
	16:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・細川
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・千賀
	18:15(5分)	ボディメイクトレーニング・青藤
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・青藤
	19:15(5分)	ボディメイクトレーニング・竹越
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・竹越
	20:15(5分)	ボディメイクトレーニング・山口
	20:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・山口
土曜日	09:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・長野
	10:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・西嶋
	11:45(5分)	ストレッチ・竹田谷
	12:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・渡部
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・渡部
	14:45(5分)	ボディメイクトレーニング・小倉
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・田中
	16:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・面
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小倉
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・面
日曜日	09:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小倉
	10:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・小林
	11:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小林
	12:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・青藤
	13:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・伊藤
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・小倉
	15:45(5分)	お腹シェイプ・矢野
	16:45(5分)	クラブ限定/体幹トレーニング・矢野
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・矢野