

## セントラルフィットネスクラブ24福井駅前 - 2026年01月 -

1日(火)、2日(水)、5日(土)、12日(日)、19日(日)、26日(日)は休業日です。  
3日(木)については以下のプログラム、登録料金とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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打ちまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール料(別途入会手続き・会員が必要です)【セッション】:別途参加料が必要です【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>

火曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・渡部
	10:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・上田
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・門屋
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・西崎
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・野口
	14:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・長野
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・山口
	16:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・西崎
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・山口
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・長野
	18:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・長野
	19:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・酒井
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・酒井
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・長野
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・長野
水曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・竹田谷
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・野口
	11:45(5分)	ジムスモ/お腹シェイプ・竹田谷
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・上田
	13:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・道端
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・道端
	15:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・矢野
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・西崎
	17:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・矢野
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・渡部
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・渡部
	19:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・矢野
	19:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・矢野
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・伊藤
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・大西
木曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・山口
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・西崎
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・山口
	12:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・野口
	13:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・山口
	14:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・矢野
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・野口
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・矢野
	17:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・伊藤
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・面
	18:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・面
	19:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・水澤
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・水澤
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・揖斐
	20:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・揖斐
金曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・水澤
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・野口
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・門屋
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・西崎
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・西崎
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・山口
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・矢野
	16:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・細川
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・矢野
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・齊藤
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・齊藤
	19:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・井上
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・井上
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・山口
	20:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・山口
土曜日	09:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・其野
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・西崎
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・竹田谷
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・渡部
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・渡部
	14:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小倉
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・田中
	16:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・面
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・小倉
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・面
B日曜日	09:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・小倉
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小林
	11:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・小林
	12:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・齊藤
	13:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・伊藤
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・小倉
	15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・其野
	16:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・矢野
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・矢野