

セントラルフィットネスクラブ24福井駅前 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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)	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・西嶋
	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/かんたんストレッチ・西嶋
	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・西嶋
	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・西嶋
	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・梶栗
	20:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・梶栗
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・西嶋
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・西嶋
	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・堀川
	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・青藤
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・青藤
	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・長野
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・西嶋
	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
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・青藤
	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・矢野
	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