

セントラルフィットネスクラブ24福井駅前 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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

<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・揖斐	
	10:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・橋本	
	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/かんたんストレッチ・竹田谷	
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・橋本	
	14:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・丸山	
	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・野口	
	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・野口	
水曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・橋本	
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・永岡	
	11:45(5分)	ジムスモ/脚&お尻引き締め・橋本	
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・永岡	
	13:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・丸山	
	14:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・上田	
	15:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・丸山	
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・蓮峰	
	17:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・上田	
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・丸山	
木曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・丸山	
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたん姿勢改善・橋本	
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・丸山	
	12:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・橋本	
	13:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・丸山	
	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・山口	
	16:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・丸山	
	17:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小林	
	18:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・野口	
金曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・丸山	
	10:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・橋本	
	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/かんたんストレッチ・橋本	
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・上田	
	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・丸山	
	16:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・野口	
	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・野口	
土曜日	09:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・竹田谷	
	11:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・矢野	
	12:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・長野	
	13:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・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/かんたん筋トレ・田中	
	17:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・野口	
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・井上	
	日曜日	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・小林	
14:45(5分)		ジムスモ/お腹引き締め・丸山	
15:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・長野		