セントラルフィットネスクラブ24福井駅前 - 2026年11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

＜スケジュールー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
	18:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・野口
	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・酒井
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・酒井
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・道端
	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
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・野口
	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/かんたん筋トレ・井上
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・根尾
	20:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・根尾
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
	18:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小林
	19:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小林
	19:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・小林
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小林
	20:45(5分)	ジムスモ/かんたんストレッチ・小林
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
	18:45(5分)	ジムスモ/お腹引き締め・根尾
	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・根尾
	20:15(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・根尾
	20:45(5分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・井上
土曜日	10:45(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

作成日:2026/11/05 20:18:05