セントラルフィットネスクラブ福山 レッスンスケジュール
【2024年4月～】

月

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-10:00 ボディコアバランス 脇坂		
10:15-10:45 FIT jam 藤井		10:15-10:35 アクア美ーナス 潮い
11:00-11:40 コンビネーションエアロ 木村	11:10-11:40 健康体操 藤井	11:00-12:00 スイムマスター（有料） 佐藤
12:10-12:50 ヨガ 木村		12:15-12:45 フィンスイム
CS Live 13:00-13:20 CS Live 高血圧予防ストレッチ REC	NEWレッスン！	13:10-13:55 アクアビクス 古谷
CS Live 13:30-14:10 CS Live シンプルエアロ REC		
14:20-14:50 スタイリッシュパンプ 梅野	14:00-15:00 モダンダンス（有料） ナタリア NEWレッスン！ プロのダンサーのスキルを体験！	14:00-15:00 腰痛改善スイム（有料） 佐藤
15:00-15:40 ヨガ 山本		15:00-20:30 キッズ スイミング
16:00-19:00 キッズ体育		
19:30-20:10 ZUMBA 江島		
20:30-21:00 ストロングネーション 江島		20:30-21:30 フィンスイム
22:00 CLOSE		

火

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-9:50 シンプルステップ 菅原		
10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原	10:00-10:20 肌ケア 寺若	
11:00-11:40 シェイプパンプ40 藤井		11:00-12:00 初級スイムマスター（有料） 寺若
12:15-13:30 ジャズダンス（有料） 木村	12:10-12:50 マインドボディリセット 藤井	
	13:00-13:30 健康体操 藤井	13:00-14:00 スイムマスター（有料） 梅野
14:00-14:40 ZUMBA 江島	14:00-14:40 フィールヨガ 小畑	
15:10-15:50 ボディコアバランス 寺若		15:15-15:35 アクアウォーク&ジョグ
16:30-18:30 キッズダンス		16:00-20:30 キッズ スイミング
17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール	17:30-18:30 キッズダンス	
19:10-19:50 オリジナルエアロ 木村		
20:00-20:30 Fコンディショニング 小畑	20:05-20:35 プレミアムエアロ（有料） 木村	
20:40-21:40 ジャズダンス（有料） 木村		
22:00 CLOSE		

水

休館日

木

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-9:50 Fコンディショニング 藤原		
10:00-10:40 ファイトアタックBEAT40 小畑	10:10-10:40 ファンクショナルサーキット 寺若	
11:00-11:40 リフレッシュヨガ 山本	10:50-11:50 ヒップホップスクール（有料） 佐藤（広）	11:00-12:00 スイムマスター（有料） 寺若
12:00-12:30 ダンスファン 佐藤（広）		12:15-12:45 スキンダイビング 小畑
CS Live 12:50-13:30 CS Live フィールピラティス REC	13:10-13:30 けん玉フィットネス 佐藤	13:10-13:40 ワンダフルスポーツアクア 小畑
13:40-14:10 ファイトアタックBEAT30 藤井		14:00-15:00 スイムマスター（有料） 小野
14:20-14:50 ヨガ 山岡		
CS Live 15:10-15:40 CS Live ビューティー LEG REC	NEWレッスン！	
16:00-17:00 キッズ体育		16:00-20:30 キッズ スイミング
17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス		
18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス		
19:15-19:55 オリジナルエアロ 村重	NEWレッスン！ 最新音楽系 ダンスエアロ！	
20:10-20:40 シェイプパンプ 藤井		
CS Live 21:00-21:30 CS Live フラエクササイズ REC		20:30-21:30 フィンスイム
22:00 CLOSE		

金

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-9:50 CS Live からだアクティブ REC		
10:00-10:40 カラダテトックス 寺若		
CS Live 11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE	NEWレッスン！	11:00-12:00 スイムマスター（有料） 小畑
12:00-12:40 コンビネーションエアロ 稲垣		
13:00-13:30 ポル・ド・ブラ 稲垣		13:00-14:00 初級スイムマスター（有料） 寺若
13:45-14:25 シェイプパンプ40 小畑		
14:40-15:00 リンパフロー 小畑		
15:10-15:50 エアロサーキット 古谷	NEWレッスン！	
16:30-18:30 キッズ体育	16:30-18:30 キッズダンス	16:00-20:30 キッズ スイミング
19:10-19:50 ファイトアタック BEAT 小畑		
20:00-20:30 Fコンディショニング 藤原		
20:40-21:20 ヨガ 佐藤（文）		
22:00 CLOSE		

土

スタジオ	サブスタジオ	プール
		9:30-12:30 キッズ スイミング
10:00-10:40 ダンスファン 佐藤（広）		
11:00-11:40 ヨガ 佐藤（文）	11:00-12:00 ヒップホップスクール（有料） 佐藤（広）	
12:00-12:40 シェイプパンプ40 小畑		
CS Live 13:00-13:40 CS Live Lati Lati REC		
14:00-14:40 ラテンファン 木村		
	15:00-15:30 みんなでK-POP（有料） 木村	14:00-17:30 キッズ スイミング
15:00-17:00 キッズ体育		
17:10-17:40 エアロスキルアップ（有料） 村重		
18:00-18:40 シンプルエアロ 村重		17:30-18:30 スイムトレーニング
20:00 CLOSE		

日

スタジオ	サブスタジオ	プール
8:30-10:30 キッズ体育		
		9:30-12:30 キッズ スイミング
11:00-11:40 ヨガ 山岡		
12:00-12:40 ファイトアタックBEAT40 藤井		11:40-12:40 スイムマスター（有料） 片岡
13:00-13:40 シェイプパンプ40 梅野		
CS Live 14:00-14:40 CS Live Lati Lati REC		
15:00-16:00 キッズ運動 能力開発スクール		14:00-16:00 キッズ スイミング
16:30-17:30 キッズ体育	16:30-17:00 フレックスストレッチ 小畑	
18:30 CLOSE		

曜日

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:20-10:00 ボディコアバランス 脇坂	9:20-9:50 シンプルステップ 菅原		9:20-9:50 Fコンディショニング 藤原	9:20-9:50 CS Live からだアクティブ REC		8:30-10:30 キッズ体育
10:00		10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原		10:00-10:40 ファイトアタックBEAT40 小畑	10:00-10:40 カラダテトックス 寺若	10:00-10:40 ダンスファン 佐藤（広）	
10:30	10:15-10:45 FIT jam 藤井						
11:00	11:00-11:40 コンビネーションエアロ 木村	11:00-11:40 シェイプパンプ40 藤井		11:00-11:40 リフレッシュヨガ 山本	CS Live 11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE NEWレッスン！	11:00-11:40 ヨガ 佐藤（文）	11:00-11:40 ヨガ 山岡
11:30	11:10-11:40 健康体操 藤井			10:50-11:50 ヒップホップスクール（有料） 佐藤（広）		11:00-12:00 ヒップホップスクール（有料） 佐藤（広）	
12:00							
12:30	12:10-12:50 ヨガ 木村	12:15-13:30 ジャズダンス（有料） 木村	12:10-12:50 マインドボディリセット 藤井	12:00-12:30 ダンスファン 佐藤（広）	12:00-12:40 コンビネーションエアロ 稲垣	12:00-12:40 シェイプパンプ40 小畑	12:00-12:40 ファイトアタックBEAT40 藤井
13:00	CS Live 13:00-13:20 CS Live 高血圧予防ストレッチ REC NEWレッスン！		13:00-13:30 健康体操 藤井	CS Live 12:50-13:30 CS Live フィールピラティス REC	13:00-13:30 ポル・ド・ブラ 稲垣	CS Live 13:00-13:40 CS Live Lati Lati REC	13:00-13:40 シェイプパンプ40 梅野
13:30	CS Live 13:30-14:10 CS Live シンプルエアロ REC	13:10-13:55 アクアビクス 古谷		13:10-13:30 けん玉フィットネス 佐藤	13:45-14:25 シェイプパンプ40 小畑		CS Live 14:00-14:40 CS Live Lati Lati REC
14:00	14:00-15:00 モダンダンス（有料） ナタリア NEWレッスン！ プロのダンサーのスキルを体験！	14:00-14:40 ZUMBA 江島	14:00-14:40 フィールヨガ 小畑	13:40-14:10 ファイトアタックBEAT30 藤井	14:40-15:00 リンパフロー 小畑	14:00-14:40 ラテンファン 木村	
14:30	14:20-14:50 スタイリッシュパンプ 梅野	14:00-15:00 腰痛改善スイム（有料） 佐藤		14:20-14:50 ヨガ 山岡			
15:00	15:00-15:40 ヨガ 山本	15:10-15:50 ボディコアバランス 寺若	15:15-15:35 アクアウォーク&ジョグ	CS Live 15:10-15:40 CS Live ビューティー LEG REC NEWレッスン！	15:10-15:50 エアロサーキット 古谷 NEWレッスン！	15:00-15:30 みんなでK-POP（有料） 木村	15:00-16:00 キッズ運動 能力開発スクール
15:30							
16:00	16:00-19:00 キッズ体育		16:00-20:30 キッズ スイミング	16:00-17:00 キッズ体育		15:00-17:00 キッズ体育	
16:30		16:30-18:30 キッズダンス			16:30-18:30 キッズ体育		16:30-17:30 キッズ体育
17:00		17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール	17:30-18:30 キッズダンス	17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス	16:30-18:30 キッズダンス	17:10-17:40 エアロスキルアップ（有料） 村重	
17:30							
18:00				18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス		18:00-18:40 シンプルエアロ 村重	
18:30							18:30 CLOSE
19:00							
19:30	19:30-20:10 ZUMBA 江島	19:10-19:50 オリジナルエアロ 木村		19:15-19:55 オリジナルエアロ 村重 NEWレッスン！ 最新音楽系 ダンスエアロ！	19:10-19:50 ファイトアタック BEAT 小畑	19:30-20:30 腰痛改善スイム（有料） 佐藤	
20:00		20:00-20:30 Fコンディショニング 小畑	20:05-20:35 プレミアムエアロ（有料） 木村	20:10-20:40 シェイプパンプ 藤井	20:00-20:30 Fコンディショニング 藤原	20:00 CLOSE	
20:30	20:30-21:00 ストロングネーション 江島			CS Live 21:00-21:30 CS Live フラエクササイズ REC	20:40-21:20 ヨガ 佐藤（文）		
21:00		20:40-21:40 ジャズダンス（有料） 木村					
21:30							
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		
22:30							
23:00							

●レッスン参加時の注意事項●

- 「スタジオ」「サブスタジオ」は全レッスン定員予約制となります。
  各レッスンはWEBよりレッスン予約をおこなってください。
  尚、レッスン予約は1週間前より最大8コマまでご予約を承ります。
  （スタジオ最大定員：38名/サブスタジオ最大定員：12名）
- レッスン参加の場合は各スタジオ前のiPadにご自身のQRコードをかざしてチェックインしご入場ください。
  （レッスン開始30分前からチェックイン可能ですが入場は10分前からとなります）
- 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もございます。
  予めご了承下さい。
- 祝日のレッスンプログラムは該当曜日の11:00～16:00となります。