セントラルウェルネスクラブ福島 － 2024年05月 －

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

＜ スタジオ ＞

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
月	休館日		
火	09:45(5分)みんなで体操・伊藤日奈子 10:00(40分)ワークアウトヨガ・伊藤日奈子 11:10(30分)FIT jam・菊田真美 12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐由則 13:20(30分)ボディケアストレッチ・三瓶美恵子 14:20(40分)ボディコアバランス・渡邉恵美 18:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・加藤美智子 19:10(40分)コンビネーションエアロ・加藤美智子 20:20(40分)シェイプパンプ40・鈴木香織	10:10(30分)ダンスWAVE・中井美公 10:50(30分)CSLive/からだアクティブ 11:30(40分)CSLive/ヨガ 12:30(30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト 14:15(40分)やせる！脂肪燃焼ダンス 19:10(40分)CSLive/Lati Lati 20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋しおり	11:50(15分)スモールボールFUN 13:00(15分)ジムスモ/姿勢改善 19:50(15分)ジムスモ/お腹シェイプ
水	10:00(40分)コンビネーションエアロLow・菊地和子 11:00(30分)バランスボール・菊地和子 11:45(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ 12:15(40分)シェイプパンプ40・鈴木香織 13:15(40分)ダンスWAVE・中井美公 14:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・幕田みさき 15:05(40分)有料セッション/エアロビクス・幕田みさき[セッション] 16:45(60分)キッズバレエスクール・冨田里歩[スクール] 19:10(30分)パワーパンプ・鈴木香織 20:05(30分)ダンスWAVE・中井美公 20:50(40分)ファイトアタックBEAT40・北野祐大	10:10(40分)フィールヨガ・大高 みな子 11:10(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木匠平 11:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ 12:30(30分)カラダデトックス・川瀬芳子 13:15(40分)フィールピラティス・園田 佳子 19:00(40分)フィールヨガ・川瀬芳子 20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	12:55(15分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼 19:30(15分)ジムスモ/ヒップリフティング
木	10:00(40分)コンビネーションエアロ・齋藤大嗣 11:00(40分)CSLive/ピラティス・佐々木匠平 12:10(40分)ジャズダンス・鈴木育子 13:10(40分)ファイトアタックBEAT・鈴木香織 14:10(40分)ヨガ・箭内潤 19:05(40分)ピラティス・三瓶美恵子 20:00(30分)スタイリッシュパンプ・北野祐大 21:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織	10:00(40分)ボッチャ・大高みな子 11:00(40分)有料セッション/エアロビクス・齋藤大嗣[セッション][予約] 12:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善 13:00(40分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト・佐々木匠平 14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織 19:00(40分)有料セッション/ダンス・加藤美智子[セッション][予約] 20:10(30分)CSLive/スムース＆ヒーリング	10:45(15分)ジムスモ/お腹シェイプ 11:45(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ 13:35(15分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚 20:50(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし
金	10:10(40分)フィールヨガ・渡邉恵美 11:10(30分)STEP jam・渡邉恵美 12:15(40分)ピラティス・勅使河原洋子 13:30(40分)有料セッション/バレエ・阿部 菖[セッション][予約] 14:25(40分)シェイプパンプ40・佐々木匠平 19:10(40分)コンビネーションエアロ・五十嵐由則 20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐由則	10:00(40分)有料セッション/ステップ・五十嵐由則[セッション][予約] 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE 12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド 13:10(30分)ビューティプロジェクト/LEG 18:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド 21:00(40分)CSLive/ヨガ	11:50(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ 13:00(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし 20:45(15分)お腹シェイプ
土	10:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス 11:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・幕田みさき 12:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG 13:00(40分)シェイプパンプ40・北野祐大 13:55(30分)CSLive/X－CORE DANCING 14:40(40分)CSLive/Lati Lati 15:45(40分)ストレッチ・鈴木香織 16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	10:15(40分)CSLive/ヨガ 13:15(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール] 14:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール] 18:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋しおり	10:20(15分)ジムスモ/バランスボール 16:35(15分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
日	11:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木香織 12:20(40分)CSLive/シェイプパンプ 13:25(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木匠平 14:10(30分)X－CORE TRAINING 15:00(60分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子[セッション][予約] 16:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織	12:20(40分)フィールヨガ・川瀬芳子 14:20(50分)有料セッション/スモールボール・三瓶美恵子[セッション][予約] 15:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・映像 17:10(40分)CSLive/ヨガ・映像	14:45(15分)ストレッチ 15:50(15分)ジムスモ/ヒップリフティング

作成日:2024/05/08 14:40:08