

セントラルウェルネスクラブ福島 - 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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日		
	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム			
08:00																						08:00		
08:30																						08:30		
10:00				09:50(40分)ZenYoga 伊藤			10:00(40分)コンビネ ションエアロ・菊池			09:45(5分)みんなで体操			09:50(40分)CSLive/ ヨガ			10:00(40分)有料セッ ション/エアロビクス 加藤[セッション]予約			10:00(40分)CSLive/ ヨガ	10:10(40分)有料セッ ション/エアロビクス 加藤[セッション]予約		10:00		
10:30				10:40(30分)Fit Fun 菊池																		10:30		
11:00							11:00(40分)CSLive/ カラダアップス			11:00(30分)バランス ボール・菊池			11:00(40分)フィットア タックBEAT・相澤			10:50(60分)有料セッ ション/青芝居格闘道 場・三瓶[セッション] 予約			11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE			11:00(40分)コンビネ ションエアロ・鈴木	11:00	
11:30																						11:30		
12:00							11:30(30分)X-COR E FIGHTING・菊池			11:50(20分)CSLive/チ ムP/青芝居格闘道場 &トレーニング			11:50(30分)STEP ja m伊藤			11:20(40分)*クラブ 限定/バレットン・菊池						11:20(40分)*クラブ 限定/バレットン・菊池	11:20(40分)コンビネ ションエアロ・鈴木	12:00
12:30				12:15(40分)ZUMBA R)・五十嵐			12:10(40分)シェイパ ンブ・鈴木			12:10(40分)ジャズダン ス・鈴木			12:15(30分)STEP ja m伊藤			12:15(40分)CSLive/ ダンスWAVE			12:30(30分)CSLive/チ ムP/青芝居格闘道場 &トレーニング	12:20(40分)CSLive/ シェイパパンブ	12:30(40分)ZenYoga +川瀬	12:30		
13:00																						13:00		
13:30				13:20(30分)ボディケア ストレッチ・三瓶			13:10(40分)フィール ヨガ・菊池			13:10(30分)から元 気・菊池			13:10(40分)エアウォク アウト&パワーライド伊藤			13:30(40分)有料セッ ション/バレットン/バ レエ-相澤[セッション] 予約			13:30(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT	13:15(40分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]	13:15(40分)CSLive/ Lat Lat	13:30		
14:00																						14:00		
14:30				14:20(40分)シェイパ ンブ・佐藤																		14:30		
15:00																						15:00		
15:30																						15:30		
16:00																						16:00		
16:30																						16:30		
17:00																						17:00		
17:30																						17:30		
18:00																						18:00		
18:30																						18:30		
19:00																						19:00		
19:30																						19:30		
20:00																						20:00		
20:30																						20:30		
21:00																						21:00		
21:30																						21:30		

休館日