

LESSON SCHEDULE

2025年1月～レッスンスケジュール

セントラルフィットネスクラブ24福井駅前店

1・2・3月
カレンダー

火～金 / 9:00～22:00
土 / 9:00～20:00
日・祝 / 9:00～19:00
● 休館日 ● 祝日営業日
■ 特別営業日 (11:00～18:00)

1月

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土	日
					1		
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土	日
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

	Tue 火曜日			Wed 水曜日			Thu 木曜日			Fri 金曜日			Sat 土曜日			Sun 日曜日					
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール			
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN					
9:30		9:45～9:50 みんなで体操		9:40～10:20 ヨガ 川島 香	9:45～9:50 みんなで体操		9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス	9:45～9:50 ストレッチ		9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス	9:45～9:50 体幹トレーニング		9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:45～9:50 お腹シェイブ	9:00～10:00 キッズ スイミング 児童	9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:45～9:50 お腹シェイブ	9:00～10:00 キッズ スイミング 児童			
10:00	10:00～10:40 コンピネーション エアロ 竹内 久美子		10:00～10:20 アクアウォーク			10:00～10:20 アクアウォーク	10:10～10:50 CSLive ピラティス			10:15～10:45 STEP JAM 矢野 佑太			10:00～11:00 キッズ体育 幼児		10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児	10:00～11:00 キッズ体育 幼児		10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児			
10:30		10:45～10:50 お腹シェイブ		10:35～11:15 シンプルステップ 川島 香	10:45～10:50 上半身トレーニング													10:45～10:50 ボディメイク			
11:00	11:00～11:40 スムーズ& ヒーリング 西嶋 有里		11:10～11:55 アクアピクス 竹内 久美子				11:10～11:40 シェイブパンプ 野口 愛華			11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE											
11:30		11:45～11:50 体幹トレーニング		11:30～12:10 ボルドブラ 加藤 美穂	11:45～11:50 お腹シェイブ	11:40～12:20 ベビー スイミング				11:55～12:35 健康体操 道端 未来			11:30～12:00 シェイブパンプ 矢野 佑太	11:45～11:50 ストレッチ	11:40～12:20 ベビー スイミング	11:30～12:10 HOTヨガ 四反田 奨馬	11:45～11:50 下半身トレーニング		12:00～13:00 キッズ スイミング 幼児		
12:00	12:00～12:40 CSLive パワーヨガ		12:10～12:40 初級泳法 河原 聡	12:25～13:05 ZUMBA 横山 寛奈	12:45～12:50 ボディメイク	12:30～13:00 スイム トレーニング	12:00～12:30 シンプルエアロ 矢野 佑太		12:00～12:30 アクアダンス 野口 愛華				12:20～12:50 X-CORE FIGHTING 矢野 佑太	12:45～12:50 体幹トレーニング		12:30～13:00 リズムライド 矢野 佑太	12:45～12:50 お腹シェイブ		13:00～14:00 キッズ スイミング 幼児		
13:00	13:00～13:30 シェイブパンプ 摺斐 遥也			13:25～14:05 HOTヨガ 森本 御記子	13:45～13:50 体幹トレーニング		13:50～14:30 ヨガ 西田 優子			12:50～13:20 リズムライド 矢野 佑太			13:10～13:50 ダンスWAVE 野口 愛華		13:00～14:00 キッズ スイミング 幼児	13:20～14:00 CSLive ピラティス	13:45～13:50 ボディメイク		13:00～14:00 キッズ スイミング 幼児		
14:00	13:50～14:30 X-CORE FIGHTING 野口 愛華			14:20～15:00 ピラティス 森本 御記子	14:45～14:50 お腹シェイブ					13:35～14:05 X-CORE FIGHTING 矢野 佑太			14:10～14:50 HOTヨガ 西嶋 有里	14:45～14:50 上半身トレーニング	14:00～15:00 キッズ スイミング 児童	14:20～15:00 シェイブパンプ 野口 愛華	14:45～14:50 お腹シェイブ				
15:00		14:45～14:50 みんなで体操												15:15～15:55 パワーライド 野口 愛華		15:20～16:00 X-CORE FIGHTING 野口 愛華	15:45～15:50 お腹シェイブ				
16:00	15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:45～15:50 お腹シェイブ		15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:45～15:50 みんなで体操		15:30～16:30 キッズダンス 幼児	15:45～15:50 お腹シェイブ		15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:45～15:50 お腹シェイブ			16:15～16:55 ZUMBA 横山 寛奈		16:15～16:45 CSLive HOTヨガ	16:45～16:50 体幹トレーニング				
17:00	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:45～16:50 ボディメイク		16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:45～16:50 お腹シェイブ		16:30～17:30 キッズダンス 児童	16:45～16:50 ボディメイク		16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:45～16:50 体幹トレーニング			17:15～17:55 CSLive スムーズ& ヒーリング	17:45～17:50 下半身トレーニング						
18:00		17:45～17:50 お腹シェイブ		17:30～18:30 キッズ スイミング 児童	17:45～17:50 ストレッチ		17:30～18:30 キッズ スイミング 児童	17:45～17:50 上半身トレーニング		17:30～18:30 キッズ スイミング 児童	17:45～17:50 お腹シェイブ										
18:10	18:10～18:50 HOTヨガ 四反田 奨馬	18:15～18:20 ボディメイク		18:10～18:40 シェイブパンプ 矢野 佑太	18:15～18:20 ボディメイク		18:10～18:40 ボディメイク トレーニング 摺斐 遥也	18:15～18:20 ボディメイク		18:10～18:50 ピラティス 荒木 美空	18:15～18:20 ボディメイク		18:10～18:40 CSLive HOTヨガ								
19:00		18:45～18:50 上半身トレーニング		19:00～19:40 HOTヨガ 大原 香織	19:15～19:20 ボディメイク		19:00～19:40 ZUMBA 田中 宏子	19:15～19:20 ボディメイク		19:15～19:45 リズムライド 野口 愛華	19:15～19:20 ボディメイク										
19:10	19:10～19:50 CSLive Lati Lati	19:15～19:20 ボディメイク			19:45～19:50 上半身トレーニング																
20:00	20:05～20:35 シェイブパンプ 野口 愛華	20:15～20:20 ボディメイク		20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING	20:15～20:20 ボディメイク		20:00～20:40 ピラティス 森本 御記子	20:15～20:20 ボディメイク		20:00～20:40 CSLive パワーライド	20:15～20:20 ボディメイク										
21:00	20:50～21:30 HOTヨガ 四反田 奨馬	20:45～20:50 お腹シェイブ		20:50～21:30 パワーライド 矢野 佑太	20:45～20:50 お腹シェイブ		21:00～21:30 ボディメイク トレーニング 摺斐 遥也	20:45～20:50 お腹シェイブ		21:00～21:30 シェイブパンプ 野口 愛華	20:45～20:50 体幹トレーニング										
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			20:00 CLOSE			19:00 CLOSE					

- レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
- 使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
- ご予約の番号を目安にご参加ください。
- レッソンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

スタジオレッスンについて

- レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です。
- スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。

プールレッスンについて

- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
- 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- プールレッスンおよびスクールの時間は、1～2コースを泳路コースとしてご利用いただけます。

LIVE ライブ配信のレッスンです。 (i) 室内シューズ不要のプログラムです。
室温28～33℃のホットスタジオで行うプログラムです。
★ 担当者・時間・内容が変更されているレッスンです。