LESSON SCHEDULE

2025年4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

4・5・6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）

4月

日	月	火	水	木	金	土
		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			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				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

6月

日	月	火	水	木	金	土
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					

Tue 火曜日

スタジオ
- 9:00～9:30 スタジオ開放
- 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 竹内 久美子
- 11:00～11:40 スムース&ヒーリング 西嶋 有里
- 12:00～12:30 リズムライド 揖斐 遥也
- 13:00～13:30 シェイプパンプ 揖斐 遥也
- 13:50～14:20 X-CORE FIGHTING 野口 愛華
- 15:30～16:30 キッズ体育 幼児
- 16:30～17:30 キッズ体育 児童
- 18:10～18:50 HOTヨガ 四反田 奨馬 FIT
- 19:10～19:50 CSLive Lati Lati LIVE
- 20:05～20:35 シェイプパンプ 野口 愛華
- 20:50～21:30 HOTパワーヨガ 四反田 奨馬 FIT

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 みんなで体操
- 10:45～10:50 お腹シェイプ
- 11:45～11:50 体幹トレーニング
- 12:45～12:50 ボディメイク
- 13:45～13:50 お腹シェイプ
- 14:45～14:50 ボディメイク
- 15:45～15:50 お腹シェイプ
- 16:45～16:50 ボディメイク
- 17:45～17:50 お腹シェイプ
- 18:15～18:20 ボディメイク
- 18:45～18:50 上半身トレーニング
- 19:15～19:20 ボディメイク
- 19:45～19:50 お腹シェイプ
- 20:15～20:20 ボディメイク
- 20:45～20:50 お腹シェイプ
- 22:00 CLOSE

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク
- 11:10～11:55 アクアビクス 竹内 久美子
- ★12:10～12:40 初級泳法 野口 愛華
- 15:30～16:30 キッズスイミング 幼児
- 16:30～17:30 キッズスイミング 児童
- 17:30～18:30 キッズスイミング 児童

Wed 水曜日

スタジオ
- 9:00～9:30 スタジオ開放
- ★9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス
- ★10:30～11:10 ZUMBA 横山 寛奈
- 11:30～12:10 ポルドブラ 加藤 美穂
- ★12:30～13:10 コンビネーションエアロ 加藤 美穂
- ★13:30～14:10 HOTヨガ 四反田 奨馬 FIT
- ★14:30～15:00 シンプルステップ 道端 未来
- 15:30～16:30 キッズ体育 幼児
- 16:30～17:30 キッズ体育 児童
- 18:10～18:40 シェイプパンプ 矢野 佑太
- 19:00～19:40 HOTヨガ 大原 香織 FIT
- 20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE
- ★20:50～21:20 ボディメイクトレーニング 揖斐 遥也

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 みんなで体操
- 10:45～10:50 上半身トレーニング
- 11:45～11:50 お腹シェイプ
- 12:45～12:50 ボディメイク
- 13:45～13:50 体幹トレーニング
- 14:45～14:50 お腹シェイプ
- 15:45～15:50 ボディメイク
- 16:45～16:50 お腹シェイプ
- 17:45～17:50 ボディメイク
- 18:15～18:20 ボディメイク
- 18:45～18:50 お腹シェイプ
- 19:15～19:20 ボディメイク
- 19:45～19:50 上半身トレーニング
- 20:15～20:20 ボディメイク
- 20:45～20:50 お腹シェイプ
- 22:00 CLOSE

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク
- 11:40～12:20 ベビースイミング
- 12:30～13:00 スイムトレーニング 揖斐 遥也
- 15:30～16:30 キッズスイミング 幼児
- 16:30～17:30 キッズスイミング 児童
- 17:30～18:30 キッズスイミング 児童
- 18:30～19:30 キッズスイミング 幼児

Thu 木曜日

スタジオ
- 9:00～9:30 スタジオ開放
- ★10:00～10:30 健康体操 東條 七重
- ★10:45～11:15 CSLive リズムCAMP
- ★11:30～12:10 ピラティス 荒木 美空
- ★12:25～13:05 バレトン 荒木 美空
- ★13:30～14:00 X-CORE TRAIING 野口 愛華
- 15:30～16:30 キッズダンス 幼児
- 16:30～17:30 キッズダンス 児童
- 18:10～18:40 ボディメイクトレーニング 揖斐 遥也
- 19:00～19:40 ZUMBA 田中 宏子
- ★19:55～20:35 HOTヨガ 西嶋 有里 FIT
- ★20:50～21:30 パワーライド 矢野 佑太

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 ストレッチ
- 10:45～10:50 みんなで体操
- 11:45～11:50 体幹トレーニング
- 12:45～12:50 お腹シェイプ
- 13:45～13:50 ストレッチ
- 14:45～14:50 ボディメイク
- 15:45～15:50 お腹シェイプ
- 16:45～16:50 ボディメイク
- 17:45～17:50 上半身トレーニング
- 18:15～18:20 ボディメイク
- 18:45～18:50 体幹トレーニング
- 19:15～19:20 ボディメイク
- 19:45～19:50 お腹シェイプ
- 20:15～20:20 ボディメイク
- 20:45～20:50 お腹シェイプ
- 22:00 CLOSE

プール
- 12:00～12:30 アクアダンス 野口 愛華
- 12:40～13:10 初級泳法 野口 愛華
- 15:30～16:30 キッズスイミング 幼児
- 16:30～17:30 キッズスイミング 児童
- 17:30～18:30 キッズスイミング 児童

Fri 金曜日

スタジオ
- 9:00～9:30 スタジオ開放
- 9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス
- 10:15～10:45 STEP JAM 矢野 佑太
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE
- ★11:55～12:35 ボディメイクトレーニング 道端 未来
- ★12:50～13:30 HOTヨガ 大久保 成美 FIT
- ★13:45～14:15 リズムライド 矢野 佑太
- ★14:30～15:00 X-CORE FIGHTING 矢野 佑太
- 15:30～16:30 キッズ体育 幼児
- 16:30～17:30 キッズ体育 児童
- 18:10～18:50 ピラティス 荒木 美空
- 19:15～19:45 リズムライド 野口 愛華
- 20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE
- 21:00～21:30 シェイプパンプパワー 野口 愛華

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 体幹トレーニング
- 10:45～10:50 ストレッチ
- 11:45～11:50 上半身トレーニング
- 12:45～12:50 ストレッチ
- 13:45～13:50 お腹シェイプ
- 14:45～14:50 お腹シェイプ
- 15:45～15:50 お腹シェイプ
- 16:45～16:50 体幹トレーニング
- 17:45～17:50 お腹シェイプ
- 18:15～18:20 ボディメイク
- 18:45～18:50 お腹シェイプ
- 19:15～19:20 ボディメイク
- 19:45～19:50 お腹シェイプ
- 20:15～20:20 ボディメイク
- 20:45～20:50 体幹トレーニング
- 22:00 CLOSE

プール
- ★11:00～11:30 水泳入門 矢野 佑太
- ★12:05～12:35 アクアビクス 大久保 成美
- 16:30～17:30 キッズスイミング 児童
- 17:30～18:30 キッズスイミング 児童
- 18:30～19:30 キッズスイミング 幼児

Sat 土曜日

スタジオ
- 9:00～10:00 キッズ体育 児童
- 10:00～11:00 キッズ体育 幼児
- 11:30～12:00 シェイプパンプ 矢野 佑太
- 12:20～12:50 X-CORE FIGHTING 矢野 佑太
- ★13:10～13:50 HOTヨガ 西嶋 有里 FIT
- ★14:10～14:50 パワーライド 野口 愛華
- ★15:30～16:10 ZUMBA 横山 寛奈
- ★16:25～17:05 CSLive HOTヨガ FIT
- ★17:20～18:00 CSLive スムース&ヒーリング

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 お腹シェイプ
- 10:45～10:50 ボディメイク
- 11:45～11:50 お腹シェイプ
- 12:45～12:50 体幹トレーニング
- 13:45～13:50 お腹シェイプ
- 14:45～14:50 上半身トレーニング
- 15:45～15:50 お腹シェイプ
- 16:45～16:50 ボディメイク
- 17:45～17:50 下半身トレーニング
- 18:45～18:50 お腹シェイプ
- 20:00 CLOSE

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング 児童
- 10:00～11:00 キッズスイミング 幼児
- 11:40～12:20 ベビースイミング
- 13:00～14:00 キッズスイミング 幼児
- 14:00～15:00 キッズスイミング 児童

Sun 日曜日

スタジオ
- 9:00～10:00 キッズ体育 児童
- 10:00～11:00 キッズ体育 幼児
- 11:30～12:10 HOTヨガ 四反田 奨馬 FIT
- 12:30～13:00 リズムライド 矢野 佑太
- ★13:20～14:00 ピラティス 矢野 佑太
- 14:20～15:00 シェイプパンプ 野口 愛華
- 15:20～15:50 X-CORE FIGHTING 野口 愛華
- 16:15～16:45 CSLive HOTヨガ FIT

ジム
- 9:00 OPEN
- 9:45～9:50 お腹シェイプ
- 10:45～10:50 ボディメイク
- 11:45～11:50 下半身トレーニング
- 12:45～12:50 お腹シェイプ
- 13:45～13:50 ボディメイク
- 14:45～14:50 お腹シェイプ
- 15:45～15:50 お腹シェイプ
- 16:45～16:50 体幹トレーニング
- 17:45～17:50 お腹シェイプ
- 19:00 CLOSE

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング 児童
- 10:00～11:00 キッズスイミング 幼児
- 12:00～13:00 キッズスイミング 幼児
- 13:00～14:00 キッズスイミング 児童

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。

- ●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。
- ●レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。　室内シューズ不要のプログラムです。
FIT 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。

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コースを遊泳コースとしてご利用いただけます。