

LESSON SCHEDULE

2026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
●...休日 ●...祝日 ●...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				

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			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	9:00～9:30 スタジオ開放	9:00 OPEN		9:00～9:30 スタジオ開放	9:00 OPEN		9:00～9:30 スタジオ開放	9:00 OPEN		9:00～9:20 スタジオ開放	9:00 OPEN		9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:00 OPEN	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	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズスイミング 児童	
9:30		9:45～9:50 みんなで体操			9:45～9:50 みんなで体操		★9:40～10:20 ヨガ 四反田 奨馬	9:45～9:50 ストレッチ		★9:20～10:00 CSLive Lati Lati	9:45～9:50 体幹トレーニング			9:45～9:50 お腹シェイプ			9:45～9:50 お腹シェイプ		
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 山口 芳美	10:30～11:10 ZUMBA 横山 寛奈		★10:00～10:20 アクアウォーク 丸山 準也		10:35～11:15 健康体操 西崎 有里		10:15～10:45 STEP JAM 矢野 佑太	10:45～10:50 ストレッチ		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	
11:00	11:00～11:40 ボールdeリラックス 西崎 有里		11:10～11:55 アクアピクス 竹内 久美子	★11:30～12:10 HOTヨガ 四反田 奨馬		★11:40～12:20 ベビースイミング		11:30～12:10 ピラティス 荒木 美空		★11:00～11:30 水泳入門 丸山 準也	11:45～11:50 上半身トレーニング					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	12:00～12:30 ボディメイクトレーニング 損斐 運也		★12:10～12:40 初級泳法 丸山 準也	★12:30～13:10 ボルトブラ 加藤 美穂		★12:30～13:00 初級泳法 損斐 運也		12:30～13:10 ハルトン 荒木 美空		11:55～12:35 ボディメイクトレーニング 道端 未来	12:00～12:30 アクアダンス 野口 愛華		★12:20～13:00 ファイトアタックPRO 矢野 佑太			★12:30～13:10 シェイプパンプ 野口 愛華	12:45～12:50 お腹シェイプ		
13:00	12:50～13:20 X-CORE FIGHTING 山口 芳美		4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ	★13:30～14:10 コンピネーションエアロ 加藤 美穂		★13:10～13:40 スイムトレーニング 損斐 運也		13:25～14:05 HOTヨガ 山本 千絵		12:40～13:10 初級泳法 野口 愛華	12:40～13:10 初級泳法 野口 愛華		★13:15～13:55 パワーライト 野口 愛華			★13:30～14:00 X-CORE FIGHTING 野口 愛華	13:45～13:50 ボディメイク		
14:00	13:50～14:20 リズムライト 損斐 運也		4月 バタフライ 5月 背泳ぎ 6月 クロール	14:30～15:00 シンプルステップ 道端 未来				14:20～14:50 リズムライド 丸山 準也		★13:45～14:15 パワーライト 矢野 佑太	14:30～15:00 シェイプパンプ 丸山 準也		★14:10～14:50 ボールdeリラックス 西崎 有里			★14:20～14:50 リズムライド 長野 航太郎	14:45～14:50 お腹シェイプ		
15:00	15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児		15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児		15:30～16:30 キッズダンス 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児		14:30～15:00 シェイプパンプ 丸山 準也	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		★15:05～15:45 HOTヨガ 西崎 有里			★15:10～15:50 CSLive パワーライト	15:45～15:50 お腹シェイプ		
16:00	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズスイミング 児童		16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズスイミング 児童		16:30～17:30 キッズダンス 児童	16:30～17:30 キッズスイミング 児童		15:00～15:30 ZUMBA 横山 寛奈	16:30～17:30 キッズ体育 児童		★16:00～16:40 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	17:30～18:30 キッズスイミング 児童	17:30～18:30 キッズスイミング 児童		17:30～18:30 キッズスイミング 児童	17:30～18:30 キッズスイミング 児童		17:30～18:30 キッズスイミング 児童	17:30～18:30 キッズスイミング 児童		★17:00～17:40 CSLive ヨガ	17:30～18:30 キッズスイミング 児童						17:45～17:50 お腹シェイプ		
18:00	18:10～18:50 ヨガ 四反田 奨馬			18:10～18:40 シェイプパンプ 上田 歩				18:10～18:40 ボディメイクトレーニング 損斐 運也		18:10～18:50 ピラティス 荒木 美空	18:10～18:50 ボディメイク								
19:00	★19:05～19:45 ZUMBA 野口 愛華			★19:00～19:40 HOTヨガ 大原 香織				19:00～19:40 ZUMBA 田中 宏子		★19:10～19:40 EXCITE BODY 野口 愛華	19:10～19:40 ボディメイク								
20:00	★19:55～20:35 シェイプパンプ 野口 愛華			★19:45～19:50 お腹シェイプ				★19:55～20:25 シェイプパンプ 大西 剣汰		★20:00～20:40 CSLive パワーライト	20:00～20:40 ボディメイク								
21:00	★20:50～21:30 ファイトアタックBEAT 酒井 翔伍			★20:50～21:30 CSLive ヨガ				20:50～21:30 パワーライト 矢野 佑太		★20:35～21:05 初級泳法 下道 晶	20:35～21:05 初級泳法 下道 晶								
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				22:00 CLOSE		22:00 CLOSE									

- レッスンで使用した道具等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。
- レッソンの途中入室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分前までに済ませてください。

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コースを泳ぎコースとしてご利用いただけます。