

# セントラルフィットネスクラブ福山 レッスンスケジュール

## 【2025年11月～】

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日						
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ						
9:00																							9:00					
9:30	ボディコアパランス 筋膜			9:20-10:00 シンプルステップ 菅原			10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原			9:20-9:50 Fコンディショニング 菅原			9:20-9:40 CS Live 障害予防・改善 REC			10:00-10:40 カラダマックス 寺吉			10:00-10:40 ダンスマニア 佐藤(広)			8:30-10:30 キッズ スイミング			9:30			
10:00										10:00-10:40 フィットアップBEAT40 小畠			10:10-10:40 Fコンディショニング 寺吉			10:10-10:40 ブルスマ 寺吉			10:10-10:40 リズムライド 小畠						10:00			
10:30	Fit Fun 藤井									10:25-10:40 AQW&J 鈴木													10:30					
11:00	11:00-11:40 コンピネーションエアロ 木村			11:10-11:40 健康体操 鈴木			11:00-12:00 スマスマスター (有料) 佐藤			11:00-11:40 リフレッシュヨガ 山本			11:00-11:40 CS Live ダンスマニア LIVE			11:00-12:00 スマスマスター (有料) 寺吉			11:00-11:40 ヨガ 佐藤(広)			11:00-11:40 ファイトアタック 藤井			11:00			
11:30										12:00-12:30 ダンスマニア 寺吉			12:15-12:45 リズムライド 鈴木			12:00-12:40 コンビネーションエアロ 鈴木			12:00-12:40 シェイプインブ40 小畠			12:00-12:40 シェイプインブ40 瀬戸			12:00-12:30 スマスマスター (有料) 柳野			12:00
12:00										13:00-13:30 AQW&Jトレーニング 鈴木			13:00-13:30 CS Live フィットアッティス REC			13:00-13:30 ポル・ド・プラ 鶴屋			13:00-14:00 ビラティス (有料) 寺吉 2.4週目			13:00-13:30 CS Live リズムライド REC			13:00-13:30 ビールヨガ 小畠			13:00
12:30	ヨガ 鈴木									14:00-14:40 ZUMBA 江島			14:00-14:40 フィールヨガ 小畠			14:00-15:00 スマスマスター (有料) 瀬戸			14:00-14:40 ラテンファン 木村			14:00-14:40 コンビネーションエアロ 田中			14:00-16:00 キッズ スイミング			14:00
13:00	CS Live REC			13:10-13:40 やせる! 健康ダンス			13:10-13:55 アクアピクス 古谷			13:00-13:30 健康体操 藤井			13:00-13:30 CS Live フィットアッティス REC			13:35-14:15 シェイプインブ40 小畠			13:35-14:15 ビラティス (有料) 寺吉 2.4週目			13:30-13:50 みんなでK-POP (有料) 木村			14:30			
13:30										14:00-14:40 ファイトアッタックBEAT30 藤井			14:20-14:50 ヨガ 山岡			14:30-15:10 コンビネーションエアロ 古谷			14:30-15:00 スマスマスター (有料) 瀬戸			14:50-15:30 みんなでK-POP (有料) 木村			14:30			
14:00	14:00-14:40 ボディコアパランス 寺吉									15:10-15:50 シェイプインブ40 柳野			15:10-15:35 AQW&J 高橋			15:15-15:35 AW&J 高橋			15:00-17:00 キッズ スイミング			15:00-16:00 キッズ 運動 能力開発スクール			15:30			
14:30										16:00-20:30 キッズ スイミング			16:00-20:30 キッズ スイミング			16:00-20:30 キッズ スイミング			16:30-17:30 キッズ 運動 能力開発スクール			16:30						
15:00	15:00-15:40 ヨガ 山本									17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール			17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス			16:30-18:30 キッズ スイミング			16:30-17:30 キッズ 運動 能力開発スクール			16:00						
15:30										18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス			18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス			18:00-18:40 シンプルエアロ 村重			17:30-18:30 エアロス killアップ (有料) 村重			17:30						
16:00										19:10-19:50 オリジナルエアロ 木村			19:15-19:55 オリジナルエアロ 村重			19:30-20:30 ピラティス (有料) 大庭 2.4週目			19:30-20:30 ピラティス (有料) 大庭 2.4週目			18:30 CLOSE			18:30			
16:30										20:00-20:30 コンディショニング 小畠			20:00-20:30 コンディショニング 木村			20:45-21:00 初心者水泳			20:45-21:00 ヨガ 佐藤(文)			20:00 CLOSE			19:00			
17:00										20:40-21:40 ジャグダンス (有料) 木村															19:30			
17:30	16:00-19:00 キッズ スイミング									22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE									20:00			
18:00										22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE										20:30		
18:30																									21:00			
19:00																									21:30			
19:30	19:20-20:00 ZUMBA 江島																								22:00			
20:00																									22:30			
20:30	20:15-20:55 ボディメイク トレーニング 瀬戸																								23:00			
21:00																									23:00			
21:30																									23:00			
22:00	22:00 CLOSE						22:00 CLOSE						22:00 CLOSE			22:00 CLOSE										23:00		
22:30																									23:00			
23:00																									23:00			

### ●レッスン参加時の注意事項●

- 「スタジオ」「サブスタジオ」は全レッスン定員予約制となります。
- 各レッスンはWEBよりレッスン予約をおこなってください。
- 尚、レッスン予約は1週間前より最大8コマまでご予約を承ります。
- (スタジオ最大定員:38名/サブスタジオ最大定員:12名)
- ・レッスン参加の場合は各スタジオ前のiPadにご自身のQRコードをかざしてチェックインして入場ください。
- (レッスン開始30分前からチェックイン可能ですが入場は10分前からとなります)
- ・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もございます。
- 予めご了承下さい。
- ・祝日のレッスンプログラムは該当曜日の11:00~16:00となります。