

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	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							休館日													9:00	
9:30	9:20-10:00 ボディコア/バランス 藤坂			9:20-9:50 シンブルステップ 菅原				9:20-9:50 Fコンディショニング 藤原			9:20-9:40 CS Live 神崎予知・改修 REOPEN					8:30-10:30 キッズ体育				9:30	
10:00																					10:00
10:30	10:15-10:45 Fit Fun 藤井			10:00-10:40 コンピネーションエアロ 菅原		10:10-10:20 ブルスモ 鈴木		10:10-10:40 Fコンディショニング 寺吉		10:10-10:20 ブルスモ 藤原	10:00-10:40 カラダデトックス 寺吉	10:10-10:40 リズムライド 小嶋		10:00-10:40 ダンスファン 佐藤 (広)						9:30-12:30 キッズ スイミング	10:30
11:00						10:25-10:40 AQW&J 鈴木					CSLive										11:00
11:30	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 スイムマスター (有料) 佐藤		11:00-11:40 シェイプ/パンプ40 鈴木		11:00-11:40 リフレッシュヨガ 山本	10:50-11:50 ヒップホップスクール (有料) 佐藤 (広)	11:00-12:00 スイムマスター (有料) 寺吉	11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE	11:00-12:00 スイムマスター (有料) 小嶋		11:00-11:40 ヨガ 佐藤 (文)	11:00-12:00 ヒップホップスクール (有料) 佐藤 (広)	11:00-11:40 ファイアアタック BEAT 藤井			11:30-12:30 スイムマスター (有料) 梅野	11:30	
12:00																					12:00
12:30	12:10-12:50 ヨガ 鈴木			12:15-12:45 フィンスイム				12:00-12:30 ダンスファン 佐藤 (広)	12:15-12:45 リズムライド 藤原	12:15-12:45 スキンダイビング 小嶋	12:00-12:40 コンピネーションエアロ 梅道			12:00-12:40 シェイプ/パンプ40 小嶋			12:20-13:20 ピラティス (有料) 田中			12:30	
13:00	CSLive 藤坂			12:15-13:30 ジャズダンス (有料) 木村				CSLive						12:50-13:30 CS Live フィールピラティス REOPEN			13:00-13:40 フィールヨガ 小嶋	NEWレッスン!		13:00	
13:30	13:10-13:40 CS Live ゆせり 藤崎 藤原			13:10-13:55 アクアピクス 古谷		13:00-14:00 スイムマスター (有料) 梅野		健康体操クラス (有料) 新設予定	13:20-13:50 AQW&J トレーニング 藤原	13:20-13:50 ボル・ド・ブ 梅道	13:00-14:00 ピラティス (有料) 原木 2,4週目	13:00-14:00 初級スイムマスター (有料) 寺吉		13:00-13:30 CS Live リズムライド REOPEN						13:30	
14:00								13:40-14:10 ファイトアタック/BEAT30 藤井													14:00
14:30	14:00-14:40 ボディコア/バランス 寺吉			14:00-15:00 健康夜間スイム (有料) 佐藤		14:00-14:40 ZUMBA 江島		14:20-14:50 ヨガ 山崎		14:00-15:00 スイムマスター (有料) 梅道			NEWレッスン!	14:00-14:40 ラテンファン 木村			14:00-14:40 コンピネーションエアロ 田中			14:30	
15:00																					15:00
15:30	15:00-15:40 ヨガ 山本			15:10-15:50 シェイプ/パンプ40 梅野		15:15-15:35 AQW&J 高橋		15:10-15:40 CS Live ピラティス REOPEN										15:00-15:40 ボディコア/ピラティス 田中		14:00-16:00 キッズ スイミング	15:30
16:00																					16:00
16:30								16:00-17:00 キッズ体育													16:30
17:00																					17:00
17:30	16:00-19:00 キッズ体育		15:00-20:30 キッズ スイミング					17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス		16:00-20:30 キッズ スイミング		16:30-18:30 キッズ体育	16:30-18:30 キッズダンス								17:30
18:00				17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール																	18:00
18:30						16:00-20:30 キッズ スイミング		18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス													18:30
19:00																					19:00
19:30	19:20-20:00 ZUMBA 江島			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			CSLive	19:15-19:45 CS Live リズムライド	19:30-20:30 ピラティス (有料) 大島 2,4週目							19:30	
20:00																					20:00
20:30	20:15-20:55 ボディメイク トレーニング 梅道	NEWレッスン!		20:00-20:30 コンディショニング 小嶋	20:05-20:35 プレミアムエアロ (有料) 木村			20:10-20:40 シェイプ/パンプ 藤井													20:30
21:00				20:40-21:40 ジャズダンス (有料) 木村																	21:00
21:30																					21:30
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE						22:00	
22:30																					22:30
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ご入場ください。
(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。
予めご了承ください。
・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。