

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5月～】

曜日	月			火			水	木			金			土			日						
スタジアム	スタジアム	サブスタジアム	プール	スタジアム	サブスタジアム	プール	水	スタジアム	サブスタジアム	プール	スタジアム	サブスタジアム	プール	スタジアム	サブスタジアム	プール	スタジアム	サブスタジアム	プール	スタジアム			
9:00							休館日														9:00		
9:30	9:20-10:00 ボディコアバランス 藤原			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				9:30-9:50 からたアキティブ CS Live REC										9:30	
10:00						NEWレッスン!																10:00	
10:30	10:15-10:45 Fit Fun 藤井		10:15-10:35 アクア機-ダンス 藤井	10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原		10:10-10:20 ブルズモ 藤原		10:00-10:40 フィットネスPBEAT40 小嶋	10:10-10:40 7ツツツツ 寺吉	10:10-10:20 ブルズモ 藤原	10:10-10:40 カラダデトックス 寺吉	10:00-10:40 ダンスWAVE 佐藤 (藍)										10:30	
11:00												CS Live											11:00
11:30	11:10-11:40 コンビネーションエアロ 木村	11:10-11:40 健康体操 藤原		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 藤本			11:00-11:40 リフレッショヨガ 山本	10:50-11:50 ヒップホップスクール (有料) 佐藤 (藍)	11:00-12:00 スイムマスター (有料) 寺吉	11:00-11:40 CS Live LIVE											11:30	
12:00																							12:00
12:30	12:10-12:50 ヨガ 藤本		12:15-12:45 フィンスイム		12:10-12:40 リンパフロー 藤井				12:15-12:45 リズムライド 藤原	12:15-12:45 リズムライド 小嶋	12:00-12:40 コンピネーションエアロ 菅原											12:30	
13:00	CS Live REC							CS Live															13:00
13:30	13:10-13:50 CS Live REC	NEWレッスン!		13:10-13:55 アクアピクス 古谷				13:00-13:30 健康体操 藤井	13:00-14:00 スイムマスター (有料) 梅野	13:10-13:30 かんぽフィットネス 寺吉	13:20-13:50 ボル・ド・プラ 菅原	13:25-13:55 健康体操 藤井										13:30	
14:00		NEWレッスン!																					14:00
14:30	14:00-14:40 ボディコアバランス 寺吉			14:00-15:00 腰痛改善スイム (有料) 佐藤	14:00-14:40 ZUMBA 江藤	14:00-14:40 フィールヨガ 小嶋			14:20-14:50 ヨガ 山崎	14:00-15:00 スイムマスター (有料) 梅野	14:40-15:00 リズムライド 小嶋	14:00-15:00 スイムマスター (有料) 梅野										14:30	
15:00						NEWレッスン!																	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 AW&J 高橋															15:30
16:00																							16:00
16:30																							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						16:00-17:00 キッズ体育														17:30
18:00				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														18:00
18:30									18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス														18:30
19:00																							19:00
19:30									19:10-19:50 オリジナルエアロ 村松														19:30
20:00	19:30-20:10 ZUMBA 江藤								19:15-19:55 オリジナルエアロ 村松														20:00
20:30																							20:30
21:00	20:30-21:00 シェイプパンプ 梅野	NEWレッスン!		20:40-20:55 健康体操 藤本				20:10-20:40 シェイプパンプ 藤井														21:00	
21:30				20:40-21:40 ジャズダンス (有料) 木村				21:00-21:30 リズムライド 梅野	20:45-20:55 ブルズモ 門前													21:30	
22:00																						22:00	
22:30																						22:30	
23:00																						23:00	

●レッスン参加時の注意事項●

- 「スタジアム」「サブスタジアム」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。(スタジアム最大定員:38名/サブスタジアム最大定員:12名)
- レッスン参加の場合は各スタジアム前の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。