

# 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 【2024年5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 船坂			9:20-9:50 シンプルステップ 菅原				9:20-9:50 Fコンディショニング 藤原				9:20-9:50 CS Live からだアクティブ REG									8:30-10:30 キッズ体育	9:30	
10:00				10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原	10:00-10:20 肌ケア 寺若			10:00-10:40 フィットアタックBEAT40 小畑	10:10-10:40 ファンクショナルキック 寺若			10:00-10:40 カラダデトックス 寺若			10:00-10:40 ダンスファン 佐藤(広)							10:00	
10:30	10:15-10:45 FIT jam 藤井		10:15-10:35 アクア美-ナス 美い																			10:30	
11:00												CS Live 11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE	NEWレッスン!					9:30-12:30 キッズ スイミング			9:30-12:30 キッズ スイミング	11:00	
11:30	11:00-11:40 コンビネーションエアロ 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 シェイプアップ40 鈴木		11:00-12:00 初級スイムマスター (有料) 寺若			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) 寺若			11:00-12:00 スイムマスター (有料) 小畑	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 ヨガ 山岡	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	12:15-13:30 ジャズダンス (有料) 木村	12:10-12:50 マインドボディリセット 藤井				12:00-12:30 ダンスファン 佐藤(広)		12:15-12:45 スキンドライビング 小畑			12:00-12:40 コンビネーションエアロ 稲垣							12:00-12:40 フィットアタックBEAT40 藤井	12:30	
13:00	CS Live 13:00-13:20 CS Live REG	NEWレッスン!							CS Live 12:50-13:30 CS Live フィールピラティス REG	13:10-13:30 けん玉フィットネス 佐藤	13:10-13:40 ワンダフルスポーツアクア 小畑			13:00-13:30 ボル・ド・ブラ 稲垣							13:00-13:40 シェイプアップ40 梅野	13:00	
13:30	CS Live 13:30-14:10 CS Live シンプルエアロ REG		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			13:40-14:10 フィットアタックBEAT30 藤井					13:45-14:25 シェイプアップ40 小畑							CS Live 14:00-14:40 CS Live Lat Lat REG	13:30	
14:00				14:00-14:40 ZUMBA 江島	14:00-14:40 フィールヨガ 小畑				14:20-14:50 ヨガ 山岡		14:00-15:00 スイムマスター (有料) 小野			14:40-15:00 リンパフロー 小畑							14:00-14:40 ラテンファン 木村	14:00	
14:30	14:20-14:50 スタイリッシュパンプ 梅野	14:00-15:00 モダンダンス (有料) ナタリア	14:00-15:00 腰痛改善スイム (有料) 佐藤						15:10-15:35 アクアワーク&ジョグ												14:00-14:40 CS Live Lat Lat REG	14:30	
15:00	15:00-15:40 ヨガ 山本	NEWレッスン! プロのダンサーの スキルを体験!		15:10-15:50 ボディコアバランス 寺若					CS Live 15:10-15:40 CS Live ビューティー LEG REG	NEWレッスン!				15:10-15:50 エアロサーキット 古谷	NEWレッスン!		15:00-15:30 みんなでK-POP (有料) 木村					14:00-16:00 キッズ スイミング	15:00
16:00																	14:00-17:30 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	
16:30				16:30-18:30 キッズダンス					16:00-17:00 キッズ体育								15:00-17:00 キッズ体育				16:30-17:00 フレックスストレッチ 小畑	16:30	
17:00									17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス													16:30-17:30 キッズ体育	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	17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール	17:30-18:30 キッズダンス				18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス		16:00-20:30 キッズ スイミング										17:10-17:40 エアロスキルアップ (有料) 村重	17:30	
18:00						16:00-20:30 キッズ スイミング											17:30-18:30 スマイルレーニング					18:00	
18:30																							18:30
19:00																							19:00
19:30				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	NEWレッスン! 最新音楽系 ダンスエアロ!				19:10-19:50 フィットアタック BEAT 小畑									19:30
20:00	19:30-20:10 ZUMBA 江島			20:00-20:30 F177 イヤリング 小畑	20:05-20:35 プレミアムエアロ (有料) 木村				20:10-20:40 シェイプアップ 藤井					20:00-20:30 Fコンディショニング 藤原								19:30- 20:30 腰痛改善スイム (有料) 佐藤	20:00
20:30																							20:30
21:00	20:30-21:00 ストロングネーション 江島		20:30-21:30 フィンスイム	20:40-21:40 ジャズダンス (有料) 木村					CS Live 21:00-21:30 CS Live フラエクササイズ REG		20:30-21:30 フィンスイム			20:40-21:20 ヨガ 佐藤(文)									21:00
21:30																						21:30	
22:00	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。