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4月～】

曜日	月			火			水	木			金			土			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 ボチ・コアパランス 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				9:30-10:00 からたアクティブ CS Live REC						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							10:10-10:40 フィットネスPBEAT40 小嶋											10:00
10:30	10:15-10:45 Fit Fun 藤井			10:15-10:35 アクア健美-ダンス 藤井							10:10-10:40 フィットネスPBEAT40 小嶋											10:30
11:00											10:25-10:40 アクアワーク 藤井											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 藤原		11:00-11:40 シェイパンプ40 藤井							11:00-11:40 リフレッショヨガ 山本											11:30
12:00											10:50-11:50 ヒップホップスクール (有料) 佐藤 (広)											12:00
12:30	12:10-12:50 ヨガ 藤井			12:15-12:45 フィンスイム							11:00-12:00 スイムマスター (有料) 寺吉											12:30
13:00											12:00-12:30 ダンスファン 佐藤 (広)											13:00
13:30	CS Live 13:10-13:30 OS Live NEWレッスン!			13:10-13:55 アクアピクス 古谷							12:15-12:45 リズムライド 藤原											13:30
14:00											12:50-13:30 CS Live フィニッシュダンス REC											14:00
14:30	14:00-14:40 ボチ・コアパランス 寺吉			14:00-15:00 腰痛改善スイム (有料) 佐藤							13:10-13:30 びんぽフィットネス 藤原											14:30
15:00											13:20-13:50 ワグネル-アキア 藤原											15:00
15:30	15:00-15:40 ヨガ 山本			15:10-15:50 シェイパンプ40 藤井							13:40-14:10 フィットネスPBEAT30 藤井											15:30
16:00											14:00-15:00 スイムマスター (有料) 藤井											16:00
16:30											14:20-14:50 ヨガ 山本											16:30
17:00											14:40-15:00 リソパフロー 小嶋											17:00
17:30	16:00-19:00 キッズ体育										15:10-15:40 CS Live ビューティ-ダンス REC											17:30
18:00											15:10-15:50 エアロサーキット 古谷											18:00
18:30											16:00-17:00 キッズ体育											18:30
19:00											17:10-18:00 キッズ 初級チアダンス											19:00
19:30											17:30-18:30 キッズ運動 能力開発スクール											19:30
20:00	19:30-20:10 ZUMBA 江藤										18:00-19:00 キッズ 中級チアダンス											20:00
20:30											19:10-19:50 オリジナルエアロ 村松											20:30
21:00	20:30-21:00 シェイパンプ 藤井									19:15-19:55 オリジナルエアロ 村松											21:00	
21:30										20:00-20:30 Fコンディショニング 藤原											21:30	
22:00										20:10-20:40 シェイパンプ 藤井											22:00	
22:30										20:45-20:55 プルズキ 門前											22:30	
23:00										21:00-21:30 リズムライド 藤井											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がございます。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。