

# セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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あります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入金手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	
09:00									09:00								09:00	
09:30									09:30								09:30	
10:00									10:00								10:00	
10:30	10:30(10分)みんな体操[予約]			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]	10:30(10分)みんな体操[予約]			10:55(30分)スタイリッシュパンフ・伊藤[予約]	10:30						10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]	10:30		
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		10:50(30分)ビジュアルプロジェクト/スムース&ヒーリング/南[予約]		11:00(40分)CSLive/カラダテックス[予約]				11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・石田[予約]					11:00		
11:30	11:30(30分)スタイリッシュパンフ/南[予約]	11:45(40分)フリースタイルダンス・星[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お慶シェイプ北代[予約]	11:50(40分)パワーヨガ・前原[予約]				11:30	11:50(40分)シンプルエアロ・伊藤見[予約]		11:45(30分)フレックスストレッチ/佐藤[予約]			11:40(10分)ストレッチ/三浦[定員]	11:30		
12:00			12:25(40分)フィールピラティス・前原[予約]			12:00(30分)ジムスモ/姿勢改善・中山[予約]			12:00		12:00(40分)ジャズダンス・鶴丸[予約]					12:00		
12:30	12:35(40分)ジャズダンス・鶴丸[予約]			12:40(10分)ジムスモ/腰痛予防/山内[予約]	12:40(40分)ZUMBA(R)・南[予約]	12:30(40分)シンプルエアロ・大橋[予約]		12:40(10分)ジムスモ/みんなで前原・有賀[定員]	12:30				12:45(30分)リンパフロー・佐藤[予約]		12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善/河野[定員]	12:30		
13:00						12:50(30分)マインドボディセット/脇の体操~伊藤[予約]			13:00				12:45(30分)ビジュアルプロジェクト/RD/RD/伊藤[予約]	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング/大橋[予約]		13:00		
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	13:30(40分)ヨガ・矢野[予約]		13:20(30分)ボディケアストレッチ/伊藤[予約]					13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:30(30分)ジムスモ/みんなで行なうダンスアップ/渡辺[予約]			13:30		
14:00									14:00					14:00(40分)シンプルエアロ・大橋[予約]			14:00	
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・石田[予約]			14:30(30分)動きタイム・松本[予約]		14:30(40分)ビジュアルプロジェクト/スムース&ヒーリング/南[予約]	14:30(75分)リフレッシュ[スクール]		14:30				14:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/河野[予約]		14:30(120分)介護予防スクール/福岡市[スクール]	14:30		
15:00	15:10(40分)健康本橋幸川原[予約]								15:00					15:10(40分)卓球(フリー)[予約]			15:00	
15:30									15:30								15:30	
16:00									16:00						16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		16:00	
16:30									16:30						16:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]		16:30	
17:00									17:00						17:00(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]		17:00	
17:30	17:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]								17:30						17:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]		17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・東[予約]								19:00								19:00	
19:30									19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンフ[予約]								20:00						18:45(40分)パワーヨガ・松井[予約]		20:00	
20:30									20:30								20:30	
21:00	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/亀山[予約]								21:00								21:00	
21:30									21:30								21:30	

休館日

# セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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あります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入金手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	金				土				日				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00					10:00(40分)CSLive/フィ ルピラティス[予約]	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:00(30分)CSLive/から だアクティブ[予約]				10:00
10:30	10:30(10分)みんなで体操[予約]			10:40(10分)ジムスモ/ホップリッ クハンパン[予約]	10:55(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス ワークアウト[予約]			10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ[中山] [定員]				10:40(10分)ホディアクロスストレッチ [山内] [定員]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	11:00(40分)シンプルエア ロ・手巻[予約]	11:00(30分)CSLive/ビ ューティプロジェクト/HP-両腕[予約]		11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			11:00(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]			10:45(40分)健康大橋 華 川原[予約]		11:00
11:30	11:30(40分)*クラブ限定 健身球ヨガ・土井[予約]			11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ[後藤] [定員]				11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ[中山] [定員]				11:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[山内] [定員]	11:30
12:00			12:00(30分)ワークアウト ヨガ・伊藤[予約]		11:50(30分)CSLive/リス ムCAMP[予約]			11:55(40分)ZUMBA(R) ・山科[予約]			12:00(30分)フィールヨガ・ 佐藤[予約]		12:00
12:30	12:40(40分)*クラブ限定 /ジュニアサイズ・福留[予約]			12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善 [後藤] [定員]	12:30(40分)フリースタ イルダンス・星子[予約]			12:40(10分)ジムスモ/肩こり予 防[後藤] [定員]					12:30
13:00									12:50(70分)ジャズダンス スクール・大石[スクール]		13:00(40分)HOTヨガ・佐 藤(女性限定)[予約]		13:00
13:30	13:30(30分)エアサイクルフィット ネス/リズムライド・山内[予約]	13:40(40分)*クラブ限定 /ジュニアフロア・福留[予約]			13:30(40分)オリジナルエ アロ・伊藤[予約]	13:30(60分)キッズチア ダンススクール・岸[スク ール]							13:30
14:00									14:00(40分)フリースタ イルダンス・大橋[予約]				14:00
14:30	14:20(30分)ジムスモ/ハ ランスボール・岡崎[予約]				14:30(40分)エアロサーキ ット・伊藤[予約]			14:30(40分)ヨガ・村田[予 約]			14:20(40分)シェイプパン プ40・山内[予約]		14:30
15:00											15:00(40分)オリジナルエ アロ・大橋[予約]		15:00
15:30					15:30(30分)パワーハン プ・山内[予約]				15:30(40分)CSLive/フットアタ ック[RAT] [予約]				15:30
16:00		16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	16:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		16:20(40分)CSLive/シン プルエアロ[予約]					16:00(165分)有料セッション /エアロビクス・大橋[セ ッション]			16:00
16:30													16:30
17:00		17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]										17:00
17:30	17:15(60分)キッズチア ダンススクール・岸[スク ール]				17:15(40分)ヒップホップ・ 松尾[予約]								17:30
18:00		18:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]											18:00
18:30			18:30(30分)フィールヨガ・ 伊藤[予約]			18:30(40分)有料セッション /ダンス・星子[セッション]							18:30
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R) ・福田[予約]												19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[中山] [定員]									19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイ クルフィットネス/パワーライド[予約]	20:00(60分)有料セッション /エアロビクス・大橋[セ ッション][予約]	20:00(40分)ホディアクロス ストレッチ・福田[予約]										20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/パワーコ ア[後藤] [定員]									20:30
21:00	21:00(30分)スタイリッシュ ハンパン・山内[予約]												21:00
21:30													21:30
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	曜日