

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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(別途入会手続き、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＜

| スタジオ＜ |                                            |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 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 | 10:20(30分)ビューティプロジェクト<br>スチーム&ヒーリング・岡崎[予約] |                                   | 10:30(30分)みんなで体操<br>[予約]                 | 10:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・三浦[予約] | 10:30(10分)みんなで体操[予約]                           |                                   |                                           | 10:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員]      | 10:30 |       |       |       |             |                                         |                               | 10:40(10分)ジムスモ/ジムバン<br>プ・後藤[定員]          | 10:30                               |       |
| 11:00 | 11:00(40分)CSLive/ダンス<br>WAVE[予約]           |                                   | 11:00(30分)ボディメイク<br>レーニング・山内[予約]         |                                     | 11:00(40分)CSLive/カラ<br>ダデックス[予約]               |                                   |                                           | 10:55(30分)シェイプバン<br>プ30・伊藤[予約]           | 11:00 |       |       |       |             | 11:00(40分)CSLive/ピラ<br>ティス[予約]          |                               | 11:05(30分)STEP jam<br>・後藤[予約]            | 11:00                               |       |
| 11:30 |                                            |                                   |                                          | 11:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員] |                                                |                                   |                                           | 11:40(10分)ジムスモ/お藤シェイ<br>プ・北代[定員]         | 11:30 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 11:40(10分)ジムスモ/シェイプバン<br>プ・山内[定員]   | 11:30 |
| 12:00 | 11:50(30分)シェイプバン<br>プ30・岡崎[予約]             | 11:45(40分)フリースタ<br>イルダンス・星子[予約]   |                                          |                                     | 11:50(40分)パワーヨガ・<br>前原[予約]                     |                                   |                                           | 11:50(30分)Fit Fun・後<br>藤[予約]             | 12:00 |       |       |       |             | 11:50(40分)シンブルエ<br>アロ・伊藤見[予約]           | 12:00(40分)ジャズダンス・<br>鶴丸[予約]   | 11:50(30分)フレックスス<br>トレッチ・佐藤[予約]          | 12:00                               |       |
| 12:30 | 12:35(40分)ジャズダンス・<br>鶴丸[予約]                |                                   | 12:25(40分)フィールピラ<br>ティス・前原[予約]           | 12:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員] | 12:40(40分)ZUMBA(R)<br>・岡崎[予約]                  | 12:30(40分)シンブルエ<br>アロ・大橋[予約]      |                                           | 12:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員]      | 12:30 |       |       |       |             |                                         |                               | 12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・<br>河野[定員]           | 12:30                               |       |
| 13:00 |                                            |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           | 12:50(30分)マインドボディリセッ<br>ト・福の体息〜伊藤[予約]    | 13:00 |       |       |       |             | 13:00(40分)ファンクショナルコン<br>パニョニング・大橋[予約]   |                               | 12:45(30分)リンパフロー<br>・佐藤[予約]              | 13:00                               |       |
| 13:30 | 13:25(30分)ボディケアス<br>トレッチ・伊藤[予約]            | 13:25(40分)ヨガ・矢野[予<br>約]           |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 13:30 |       |       |       |             | 13:30(40分)CSLive/ヨガ<br>[予約]             |                               | 13:30(30分)からだ元気・<br>盛田[予約]               | 13:30                               |       |
| 14:00 | 14:10(40分)CSLive/シン<br>ブルエアロ[予約]           |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 14:00 |       |       |       |             |                                         |                               | 14:00(40分)シンブルエ<br>アロ・大橋[予約]             | 14:00                               |       |
| 14:30 |                                            |                                   | 14:30(30分)動きタイム・<br>松本[予約]               |                                     | 14:30(40分)ビューティプロジェクト<br>スチーム&ヒーリング・岡崎[予<br>約] | 14:30(75分)バレエスケ<br>ール[スクール]       |                                           |                                          | 14:30 |       |       |       |             | 14:30(30分)エアサイクルフィットネ<br>スリズムライド・河野[予約] |                               | 14:30(120分)介護予防ス<br>クール・福岡市[スクール]        | 14:30                               |       |
| 15:00 | 15:10(40分)健康本橋拳<br>川原[予約]                  |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 15:00 |       |       |       |             | 15:10(40分)卓球(フリー)<br>[予約]               |                               |                                          | 15:00                               |       |
| 15:30 |                                            |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 15:30 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 15:30                               |       |
| 16:00 |                                            |                                   | 16:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール] | 16:00(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]      |                                                |                                   |                                           | 16:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール] | 16:00 |       |       |       |             |                                         |                               | 16:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール] | 16:00                               |       |
| 16:30 |                                            |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 16:30 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 16:30                               |       |
| 17:00 |                                            | 17:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 17:00(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]           |                                     |                                                | 17:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 17:00(60分)キッズダンス<br>スクール・金城[スクール]<br>[予約] |                                          | 17:00 |       |       |       |             |                                         |                               | 17:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]        | 17:00                               |       |
| 17:30 | 17:15(60分)キッズチア<br>ダンススクール・岸[スク<br>ール]     |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 17:30 |       |       |       |             | 17:15(60分)キッズチア<br>ダンススクール・岸[スク<br>ール]  |                               |                                          | 17:30                               |       |
| 18:00 |                                            | 18:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                                          |                                     |                                                | 18:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                                           |                                          | 18:00 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 18:00                               |       |
| 18:30 |                                            |                                   | 18:40(40分)HOTヨガ・岸<br>[予約]                |                                     | 18:30(40分)CSLive/シン<br>ブルエアロ[予約]               |                                   |                                           | 18:40(40分)ヨガ・馬場[予<br>約]                  | 18:30 |       |       |       |             | 18:40(30分)シェイプバン<br>プ30・渡邉[予約]          | 18:30(40分)オリジナル<br>エアロ・大橋[定員] | 18:40(40分)HOTヨガ・岸<br>[予約]                | 18:30                               |       |
| 19:00 | 19:05(40分)ZUMBA(R)<br>・東[予約]               |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 19:00 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 19:00                               |       |
| 19:30 |                                            |                                   |                                          | 19:40(10分)ジムスモ/お藤シェイ<br>プ・平松[予約]    | 19:20(40分)パワーヨガ・<br>松井[予約]                     | 19:40(40分)リンパフロー<br>・馬場[予約]       |                                           | 19:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・村山[定員]      | 19:30 |       |       |       |             | 19:30(40分)パワ<br>ーヨガ・<br>松井[予約]          |                               |                                          | 19:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員] | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)シェイプバン<br>プ40・亀山[予約]             |                                   | 19:50(30分)ボディメイク<br>レーニング・渡邉[予約]         |                                     | 20:05(40分)エアロサーキ<br>ット・大橋[予約]                  |                                   |                                           |                                          | 20:00 |       |       |       |             |                                         |                               | 19:45(40分)フットアタ<br>ックBEAT・金城[予約]         | 20:00                               |       |
| 20:30 |                                            |                                   |                                          | 20:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・斎藤[定員] |                                                |                                   |                                           |                                          | 20:30 |       |       |       |             | 20:30(40分)フリースタ<br>イルダンス・星子[予約]         |                               |                                          | 20:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ[定員]    | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(30分)エアサイクルフィットネ<br>スリズムライド・亀山[予約]    |                                   |                                          |                                     | 21:00(30分)エアサイクルフィットネ<br>スリズムライド・金城[予約]        |                                   |                                           |                                          | 21:00 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 21:00                               |       |
| 21:30 |                                            |                                   |                                          |                                     |                                                |                                   |                                           |                                          | 21:30 |       |       |       |             |                                         |                               |                                          | 21:30                               |       |
|       | 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                         |       |
| 曜日    | 月                                          |                                   |                                          |                                     | 火                                              |                                   |                                           |                                          | 曜日    | 水     |       |       |             | 木                                       |                               |                                          |                                     | 曜日    |

休館日

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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(別途入会手続き、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  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  | 09:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]           | 09:00(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール] |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 08:00 |
| 08:30  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 08:30 |
| 10:00  |                                          |                                                |                                   |                                   | 10:00(40分)CSLive/フィ<br>ールビリティス[予約]               | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール]    | 10:00(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール] |                                         | 10:00(30分)CSLive/から<br>だアクティビ[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/ヒップリフ<br>ティング[定員]  |                                                  |                                             |                                | 10:40(10分)ジムスモ/コアホームエクササイズ・サ<br>イクル[定員] |                                       |                                             |                             | 10:40(10分)ジムスモ/みんなでス<br>トレッチ・有酸素[定員] | 10:30 |
| 11:00  | 11:00(30分)ボディプロジェク<br>トHP・有酸素[予約]        | 11:00(40分)シンプルエア<br>ロ・手都宮[予約]                  | 11:00(30分)フレックススト<br>レッチ・盛田[予約]   |                                   | 10:55(40分)CSLive/エア<br>サイクルフィットネス/ハ<br>ウーライド[予約] | 11:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール]    |                                |                                         | 11:00(40分)CSLive/スム<br>ース&ヒーリング[予約]   | 10:45(40分)健康 太極拳・<br>川原[予約]                 |                             |                                      | 11:00 |
| 11:30  |                                          |                                                |                                   | 11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ<br>プ・金城[定員]  |                                                  |                                             |                                | 11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ<br>プ・有酸素[定員]       |                                       |                                             |                             | 11:40(10分)ジムスモ/姿勢改善<br>有酸素[定員]       | 11:30 |
| 12:00  | 11:50(40分)＊クラブ限定<br>(健身球30分・土井[予約])      |                                                | 12:00(30分)ワークアウト<br>ヨガ・伊藤[予約]     |                                   | 11:50(30分)CSLive/リズ<br>ムCAMP[予約]                 |                                             | 12:00(40分)HOTヨガ・村<br>田[予約]     |                                         | 11:55(40分)ZUMBA(R)<br>・山根[予約]         |                                             | 12:00(30分)フィールヨガ・<br>佐藤[予約] |                                      | 12:00 |
| 12:30  | 12:40(40分)＊クラブ限定<br>(ジュニアサイズ・福留[予<br>約]) |                                                |                                   | 12:40(10分)ジムスモ/みんなであ<br>ら〜有酸素[定員] | 12:30(40分)フリースタ<br>イルダンス・星子[予約]                  | 12:15(60分)有料セッシ<br>ョン/コアトレーニング・岸<br>[セッション] |                                | 12:40(10分)ジムスモ/みんなであ<br>ら〜有酸素[定員]       |                                       |                                             |                             |                                      | 12:30 |
| 13:00  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         | 12:50(40分)シンプルエア<br>ロ・酒井[予約]          | 12:50(70分)ジャズダンス<br>スクール・大石[スクール]           | 13:00(40分)HOTヨガ・佐<br>藤[予約]  |                                      | 13:00 |
| 13:30  | 13:30(30分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムライド・山内[予約] | 13:40(40分)＊クラブ限定<br>(ジュニアフロア・福留[予約<br>)        |                                   |                                   | 13:30(40分)オリジナルエ<br>アロ・伊津見[予約]                   | 13:30(60分)キッズチア<br>ダンススクール・岸[スク<br>ール]      |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 13:30 |
| 14:00  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         | 13:50(40分)フリースタ<br>イルダンス・大橋[予約]       |                                             |                             |                                      | 14:00 |
| 14:30  | 14:20(30分)バランスポ<br>ール・岡崎[予約]             |                                                |                                   |                                   | 14:30(40分)エアロサーキ<br>ット・伊津見[予約]                   |                                             | 14:30(40分)ヨガ・村田[予<br>約]        |                                         | 14:45(40分)シェイブバン<br>プ・山内[予約]          | 14:50(40分)オリジナルエ<br>アロ・大橋[予約]               |                             |                                      | 14:30 |
| 15:00  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 15:00 |
| 15:30  |                                          |                                                |                                   |                                   | 15:30(30分)シェイブバン<br>プ30・山内[予約]                   |                                             |                                |                                         | 15:40(40分)CSLive/フ<br>ァイトアタックBEAT[予約] |                                             |                             |                                      | 15:30 |
| 16:00  |                                          | 16:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)[スク<br>ール]       | 16:00(60分)キッズダンス<br>スクール・金城[スクール] |                                   | 16:20(40分)CSLive/シン<br>ブルエアロ[予約]                 |                                             |                                |                                         |                                       | 16:00(165分)有料セッシ<br>ョン/エアロビクス・大橋[セ<br>ッション] |                             |                                      | 16:00 |
| 16:30  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 16:30 |
| 17:00  |                                          | 17:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]              | 17:00(60分)キッズダンス<br>スクール・金城[スクール] |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 17:00 |
| 17:30  | 17:15(60分)キッズチアダ<br>ンススクール・岸[スク<br>ール]   |                                                |                                   |                                   | 17:15(40分)ヒップホップ・<br>松尾[予約]                      |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 17:30 |
| 18:00  |                                          | 18:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]              |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 18:00 |
| 18:30  |                                          |                                                | 18:30(30分)フィールヨガ・<br>伊藤[予約]       |                                   |                                                  | 18:30(40分)有料セッシ<br>ョン/ダンス・星子[セッシ<br>ョン]     |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 18:30 |
| 19:00  | 19:05(40分)ZUMBA(R)<br>・福田[予約]            |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 19:00 |
| 19:30  |                                          |                                                | 19:15(30分)シェイブバン<br>プ30・金城[予約]    | 19:40(10分)ジムスモ/みんなであ<br>ら〜有酸素[定員] |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 19:30 |
| 20:00  | 20:00(40分)ボディケアス<br>トレッチ・福田[予約]          | 20:00(60分)有料セッシ<br>ョン/エアロビクス・大橋[セ<br>ッション][予約] |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 20:00 |
| 20:30  |                                          |                                                |                                   | 20:40(10分)ジムスモ/みんなであ<br>ら〜有酸素[定員] |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 20:30 |
| 21:00  | 20:50(40分)CSLive/スム<br>ース&ヒーリング[予約]      |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 21:00 |
| 21:30  |                                          |                                                |                                   |                                   |                                                  |                                             |                                |                                         |                                       |                                             |                             |                                      | 21:30 |
|        | 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     | 金                                        |                                                |                                   |                                   | 土                                                |                                             |                                |                                         | 日                                     |                                             |                             |                                      | 曜日    |