セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 ＞

月

	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア
09:00				
09:30				
10:00	10:20(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・岡崎[予約]			
10:30		10:30(10分)みんなで体操		10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・三枝[予約]
11:00	11:00(30分)ボディメイクトレーニング・山内[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		
11:30				11:40(10分)ジムスモ/ジムライド・後藤[予約]
12:00	11:50(30分)シェイプバンプ・岡崎[予約]	11:50(40分)フリースタイルダンス・星子[整理券]		
12:30	12:35(40分)ジャズダンス・鶴丸[予約]	12:40(40分)フィールピラティス・前原[予約]		12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・前田[予約]
13:00	13:25(30分)ボディケアストレッチ・伊藤[予約]			
13:30		13:30(40分)ヨガ・矢野[整理券]		
14:00	14:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]			
14:30		14:30(30分)動きタイム・松本[予約]		
15:00	15:10(40分)健康太極拳・川原[予約]			
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00				
16:30		16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]			
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00				
18:30		18:45(40分)ヨガ・岸[予約]		
19:00	19:05(40分)ZUMBA（R）・東[予約]			
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・佐田[予約]
20:00	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河野[予約]	20:00(30分)X－CORE TRAINING・渡邉[予約]		
20:30				20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・照屋[予約]
21:00	21:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[予約]			
21:30				

火

	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア
09:00				
09:30				
10:00				
10:30	10:30(10分)みんなで体操			10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・三枝[定員]
11:00	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	10:55(30分)シェイプバンプ・伊藤[予約]		
11:30				11:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・岡崎[定員]
12:00	11:50(40分)パワーヨガ・前原[予約]	11:45(30分)Fit Fun・後藤[予約]		
12:30	12:40(40分)ZUMBA（R）・岡崎[予約]	12:25(40分)シンプルエアロ・大柿[整理券]		12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・金城[定員]
13:00		13:15(30分)マインドボディリセット～脳の休息～・伊藤[予約]		
13:30	13:30(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]			
14:00				
14:30	14:30(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・岡崎[予約]	14:30(75分)バレエスクール[スクール]		
15:00				
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00				
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00				
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00				
18:30	18:35(40分)ヨガ・馬場[予約]	18:40(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		
19:00			19:10(40分)フリースタイルダンス・大柿[整理券]	
19:30	19:25(30分)シェイプバンプ・渡邉[予約]	19:40(40分)リンパフロー・馬場[予約]		19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・白木[定員]
20:00	20:05(40分)エアロサーキット・大柿[予約]			
20:30				20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・安東[定員]
21:00	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			
21:30				

水

休館日

	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア
09:00				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

木

	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア
09:00				
09:30				
10:00	10:20(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善[予約]			
10:30				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・後藤[定員]
11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:05(30分)STEP jam・後藤[予約]		
11:30				11:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・河野[定員]
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・伊津見[予約]	11:50(40分)ジャズダンス・鶴丸[整理券]	11:50(30分)フレックスストレッチ・佐藤	
12:30				12:40(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善・今田[定員]
13:00	12:45(30分)ビューティプロジェクト/KUBIRE・伊藤[予約]	12:45(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・大柿[セッション][整理券]	12:45(30分)リンパフロー・佐藤	
13:30	13:30(30分)ボディメイクトレーニング・渡邉[予約]	13:40(40分)シンプルエアロ・大柿[整理券]		
14:00				
14:30	14:25(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]		
15:00	15:10(40分)卓球（フリー）			
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00	16:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]			
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]	17:00(60分)ジュニアダンススクール・星子[スクール]		
17:30				
18:00				
18:30	18:30(40分)オリジナルエアロ・大柿	18:40(40分)HOTヨガ・岸[予約]		
19:00				
19:30	19:30(40分)ファイトアタックBEAT・金城[予約]	19:45(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	19:30(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・大柿[セッション][整理券]	19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・柳井[定員]
20:00				
20:30	20:30(40分)フリースタイルダンス・星子[予約]			20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高橋[定員]
21:00				
21:30				

作成日:2026/10/20 10:02:03

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	
09:00					09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:00
09:30													09:30
10:00					10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	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)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:00(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		10:00
10:30	10:30(10分)みんなで体操			10:40(10分)ジムスモ/バランスボール・照屋[定員]				10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高江洲[定員]		10:45(40分)健康太極拳・川原[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高橋[定員]	10:30
11:00	11:00(30分)ビューティプロジェクト/HIIT・岡崎[予約]	11:05(30分)STEP jam・後藤[予約]	11:00(40分)シンプルエアロ・宇都宮[整理券]		11:10(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・松島[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(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]				11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・前田[定員]				11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・村田[定員]				11:40(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・佐田[定員]	11:30
12:00	11:50(40分)＊クラブ限定/健身球ヨガ・土井[予約]	11:55(30分)ファイトアタックBEAT・金城[予約]			11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	12:15(40分)ヨガ・松島[予約]	12:15(60分)コンディショニングスクール・岸[スクール]		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/ジュナサイズ・福留[予約]	12:40(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]		12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・崎村[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/かんたんストレッチ・河野[定員]	12:50(40分)シンプルエアロ・酒井[予約]		12:50(70分)ジャズダンススクール[スクール]	12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高橋[定員]	12:30
13:00						13:15(60分)キッズチアダンススクール[スクール]				13:00(40分)HOTヨガ・佐藤[予約]			13:00
13:30	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山内[予約]	13:40(40分)＊クラブ限定/ジュナフロア・福留[整理券]			13:30(40分)オリジナルエアロ・伊津見[予約]				13:50(40分)フリースタイルダンス・大柿[予約]				13:30
14:00							14:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						14:00
14:30	14:30(30分)バランスボール・岡崎[予約]				14:30(40分)エアロサーキット・伊津見[予約]	14:45(60分)キッズ空手スクール[スクール]			14:50(40分)オリジナルエアロ・大柿[整理券]				14:30
15:00							15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(30分)シェイプバンプ・山内[予約]				15:45(40分)シェイプバンプ・山内[予約]				15:30
16:00					16:20(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]					16:00(90分)有料セッション/競技エアロ・大柿[セッション]			16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						16:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]				16:30
17:00	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]				17:20(65分)有料セッション/競技エアロ・大柿[セッション]				17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]										17:30
18:00		18:20(40分)ヨガ・松島[予約]											18:00
18:30													18:30
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・福田[予約]												19:00
19:30		19:15(30分)シェイプバンプ・金城[予約]		19:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高江洲[定員]									19:30
20:00	20:00(40分)ボディケアストレッチ・福田[予約]	20:00(60分)有料セッション/競技エアロ・大柿[セッション]											20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・河野[定員]									20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]												21:00
21:30													21:30
	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	
曜日	金				土				日				曜日

作成日:2026/10/20 10:02:03