

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日			
	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム
08:00							08:00										08:00							08:00			
08:30							08:30										08:30							08:30			
10:00				10:00分)みんで休屋・伊藤野子			10:00	10:00分)コンビネーションエアロ・斎藤大地和子	10:10分)ワークアウトヨガ・伊藤日美子		10:00分)コンビネーションエアロ・斎藤大地和子	10:00分)ポッチャ・大高みな子		10:10分)フィールヨガ・渡邊恵美	10:00分)清和セッションズ・アキ・中井美公(セッション予約)	10:00				10:15分)ジムスモ/パーソナル			10:00				
10:30							10:30										10:30	10:30分)CSLive/HOTヨガ			10:30分)ジムスモ/パーソナル			10:30			
11:00				10:50分)CSLive/からだアクティブ			11:00	11:00分)バランスボール・斎藤和子	11:10分)ZUMBA(R)・中井美公		11:00分)CSLive/ピラティス・佐々木亜平	11:00分)清和セッションズ72分・清和セッションズ(予約)		11:10分)STEP ja	11:00分)CSLive/ダンスWAVE	11:00							11:00				
11:30				11:30分)FIT jam/梅田真美			11:30	11:30分)ZUMBA(R)・斎藤和子			11:45分)ジムスモ/コアボーン・高橋和子	11:50分)CSLive/ヨガ・高橋和子		11:45分)ジムスモ/お腹んぞアフレック			11:30	11:30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス					11:30	11:20分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
12:00							12:00	12:10分)ZUMBA(R)・五十嵐由則	12:30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト		12:10分)ジャズダンス・鈴木育子	12:20分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト		12:10分)ピラティス・斎藤河原洋子	12:00分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト	12:00				12:10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			12:00	12:20分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
12:30							12:30	12:30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト			12:30分)HOTカラダデトックス・川原由子	12:30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト		12:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	12:30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト	12:30				12:30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			12:30	12:20分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
13:00							13:00	13:15分)ZUMBA(R)・五十嵐由則	13:00分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト		13:10分)フィットアタックBEAT・鈴木香織	13:00分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト		13:10分)ピラティス・斎藤河原洋子	13:00分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト	13:00				13:00分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			13:00	13:00分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
13:30							13:30	13:15分)ダンスWAVE・中井美公	13:15分)フィットアタック・園田佳子		13:15分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	13:15分)ピラティス・斎藤河原洋子		13:15分)ピラティス・斎藤河原洋子	13:10分)ピラティス・斎藤河原洋子	13:30				13:15分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			13:30	13:25分)フィットアタックBEAT・佐々木亜平			
14:00							14:00	14:10分)ダンスWAVE・中井美公	14:10分)フィットアタック・園田佳子		14:10分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:10分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:10分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:00分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:00				14:10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			14:00	14:10分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
14:30							14:30	14:10分)ダンスWAVE・中井美公	14:10分)フィットアタック・園田佳子		14:10分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:10分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:10分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:00分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30				14:10分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			14:30	14:20分)コンビネーションエアロ・鈴木香織			
15:00							15:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	15:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			15:00	15:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
15:30							15:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	15:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			15:30	15:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
16:00							16:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	16:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			16:00	16:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
16:30							16:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	16:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			16:30	16:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
17:00							17:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	17:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			17:00	17:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
17:30							17:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	17:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			17:30	17:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
18:00							18:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	18:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			18:00	18:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
18:30							18:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	18:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			18:30	18:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
19:00							19:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	19:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			19:00	19:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
19:30							19:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	19:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			19:30	19:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
20:00							20:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	20:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			20:00	20:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
20:30							20:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	20:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			20:30	20:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
21:00							21:00	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	21:00				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			21:00	21:00分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			
21:30							21:30	14:45分)キッズダンス・高橋和子	14:45分)フィットアタック・園田佳子		14:45分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子		14:45分)ピラティス・斎藤河原洋子	14:30分)ピラティス・斎藤河原洋子	21:30				14:45分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ワークアウト			21:30	21:30分)有料セッション/エアロビクス・加藤美智子(セッション予約)			

休館日