セントラルウェルネスクラブ福島 － 2024年06月 －

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 ＞

月

休館日

火

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
09:30	09:45(5分)みんなで体操・伊藤日奈子		
10:00	10:00(40分)ワークアウトヨガ・伊藤日奈子	10:10(30分)ダンスWAVE・中井美公	
10:30		10:50(30分)CSLive/からだアクティブ	
11:00	11:10(30分)FIT jam・菊田真美		
11:30		11:30(40分)CSLive/ヨガ	11:50(15分)スモールボールFUN
12:00	12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐由則		
12:30		12:30(30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト	
13:00	13:20(30分)ボディケアストレッチ・三瓶美恵子		13:00(15分)ジムスモ/姿勢改善
14:00	14:20(40分)ボディコアバランス・渡邉恵美	14:15(40分)やせる！脂肪燃焼ダンス	
18:00	18:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・加藤美智子		
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・加藤美智子	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	
19:30			19:50(15分)ジムスモ/お腹シェイプ
20:00	20:20(40分)シェイプパンプ40・鈴木香織	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋しおり	

水

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロLow・菊地和子	10:10(40分)フィールヨガ・大高 みな子	
11:00	11:00(30分)バランスボール・菊地和子	11:10(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木匠平	
11:30	11:45(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ	
12:00	12:15(40分)シェイプパンプ40・鈴木香織		
12:30		12:30(30分)カラダデトックス・川瀬芳子	12:55(15分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼
13:00	13:15(40分)ダンスWAVE・中井美公	13:15(40分)フィールピラティス・園田 佳子	
14:00	14:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・幕田みさき		
15:00	15:05(40分)有料セッション/エアロビクス・幕田みさき[セッション]		
16:30	16:45(60分)キッズバレエスクール・冨田里歩[スクール]		
19:00	19:10(30分)パワーパンプ・鈴木香織	19:00(40分)フィールヨガ・川瀬芳子	
19:30			19:30(15分)ジムスモ/ヒップリフティング
20:00	20:05(30分)ダンスWAVE・中井美公	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	
20:30	20:50(40分)ファイトアタックBEAT40・北野祐大		

木

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・齋藤大嗣	10:00(40分)ボッチャ・大高みな子	
10:30			10:45(15分)ジムスモ/お腹シェイプ
11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス・佐々木匠平	11:00(40分)有料セッション/エアロビクス・齋藤大嗣[セッション][予約]	
11:30			11:45(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ
12:00	12:10(40分)ジャズダンス・鈴木育子	12:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	
13:00	13:10(40分)ファイトアタックBEAT・鈴木香織	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト・佐々木匠平	
13:30			13:35(15分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
14:00	14:10(40分)ヨガ・箭内潤	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織	
19:00	19:05(40分)ピラティス・三瓶美恵子	19:00(40分)有料セッション/ダンス・加藤美智子[セッション][予約]	
20:00	20:00(30分)スタイリッシュパンプ・北野祐大	20:10(30分)CSLive/スムース＆ヒーリング	
20:30			20:50(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織		

金

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
10:00	10:10(40分)フィールヨガ・渡邉恵美	10:00(40分)有料セッション/ステップ・五十嵐由則[セッション][予約]	
11:00	11:10(30分)STEP jam・渡邉恵美	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
11:30			11:50(15分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:00	12:15(40分)ピラティス・勅使河原洋子	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	
13:00		13:10(30分)ビューティプロジェクト/LEG	13:00(15分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし
13:30	13:30(40分)有料セッション/バレエ・阿部 菖[セッション][予約]		
14:00	14:25(40分)シェイプパンプ40・佐々木匠平		
18:30		18:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス	
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・五十嵐由則		
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐由則	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	
20:30			20:45(15分)お腹シェイプ
21:00		21:00(40分)CSLive/ヨガ	

土

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
10:00		10:15(40分)CSLive/ヨガ	10:20(15分)ジムスモ/バランスボール
10:30	10:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス		
11:00	11:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・幕田みさき		
12:00	12:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG		
13:00	13:00(40分)シェイプパンプ40・北野祐大	13:15(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
13:30	13:55(30分)CSLive/X－CORE DANCING		
14:00		14:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
14:30	14:40(40分)CSLive/Lati Lati		
15:30	15:45(40分)ストレッチ・鈴木香織		
16:30	16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		16:35(15分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚
18:00		18:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高橋しおり	

日

曜日	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム
11:00	11:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木香織		
12:00	12:20(40分)CSLive/シェイプパンプ	12:20(40分)フィールヨガ・川瀬芳子	
13:00	13:25(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木匠平		
14:00	14:10(30分)X－CORE TRAINING	14:20(50分)有料セッション/スモールボール・三瓶美恵子[セッション][予約]	
14:30			14:45(15分)ストレッチ
15:00	15:00(60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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・映像	15:50(15分)ジムスモ/ヒップリフティング
16:00	16:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木香織		
17:00		17:10(40分)CSLive/ヨガ・映像	

作成日:2024/05/15 15:20:27