セントラルウェルネスクラブ福島 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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。

<u>< 2</u>	マタジオ >																							
曜日			月			火		曜日		*			*			•		曜日					B	
	スタジオビ	'ーチ ス	タジオペア	27	スタジオピーチ	スタジオペア	27		スタジオピーチ	スタジオペア	27	スタジオピーチ	スタジオペア	276	スタジオピーチ	スタジオペア	27		スタジオピーチ	スタジオペア	27	スタジオピーチ	スタジオペア	۵۲
09:00								09:00										09:00						
					l										l							1		
09:30								09:30										09:30						
					09:45(5分)みんなで体操			1 1	09:45(5分)みんなで体操	Ĭ		09:45(5分)みんなで体操		T	09:50(40分)CSLive/ ヨガ	/		i				T		
10:00	,				10:00(40分) ワークア ウトヨガ・伊藤	10:00(30分)CSLive フラエクササイズ	/	10:00	10:00(40分)コンビネー ションエアロ・菊地	10:00(40分)フィールビ		10:00(40分)コンビネー	- 10:00(40 分) * クラフ 限定/ポルド・ブラ・ヨ	7	1""	10:00(40分)有料セッション/ス テップ・五十嵐[セッション][予		10:00	10:10(40分)CSLive/ ヨガ	1	·	-		İ
					ワトヨカ・伊藤	フラエクササイス		1	ンヨンエアロ・知地	ファイス・図出		ションエアロ・解释	版正/ホルト・ノフ・コ 瓶		†	#9]		1	377					1
0:30	5						-	10:30			 							10:30						
					10:50(30分)Fit Fun· 菊田						 	†	10:50(60分)有料セッ	y	 	·	+				+		+	
1:00					菊田	11:00(40分)CSLive	/	11-00	11:00(30分) パランス	11:00(40分)ファイトア	,	11:00(40分)CSLive	10:50(60分)有料セッション/骨盤底筋群道/動・三瓶[セッション [予約]	1	 	11:00(40分)CSLive/	7	11:00						
						11:00(40分)CSLive カラダデトックス			11:00(30分) バランス ボール・菊地	タックBEAT・相澤		ピラティス	[予約]	*	11:15(30分)STED is	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE		11.00	11:20(40 分) * クラブ			11-20(40分)コンピネー		
					11:20(204)\V = COE		4	11.00			<u> </u>		4		11:15(30分)STEP ja m·伊藤	<u> </u>	<u> </u>	44.00	11:20(40 分) * クラブ . 限定/バレトン・幕田			11:20(40分)コンビネー ションエアロ・鈴木		
1:30					11:30(30分)X-COR E FIGHTING·菊田	`	_	11:30		11 FT 197 (1971)				-				11:30						
								ļ		11:55(20分)CSLive/メディナ ルフィットネス/練痛予防・改 業					ļ			ļ					_	
::00								12:00	12:10(40分)シェイブパ ンブ・鈴木		<u> </u>	12:10(40分)ジャズダン ス・鈴木				12:00(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO	[12:00						
					12:15(40分)ZUMBA(R)·五十嵐	(12:15(30分)エアサイクルフ· ットネス/リズムライド・伊藤	1						12:15(30分)STEP ja m·伊藤	a 12:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	12:15(40分)ピラティス ・勅使河原	`		<u> </u>				12:20(40分)CSLive シェイブパンプ		12:25(15分)ジムスモ/足書ぐし
2:30)							12:30		12:30(30分)カラダデト ックス・川瀬	1						12:30(15分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン				12:30(40分)フィールヨ ガ・川瀬	
							T	1 [J Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z								l				Ï	22 711Mg	
1:00)						1	13:00	13:10(40分)フィールヨ ガ・園田		13:10(15分)ジムスモ/膝痛引 防・改善	13:10(30分)からだ元 気・菊田	E .					13:00						1
					13:20(30分)ボディケア ストレッチ・三瓶	7			刀・圏田				13:15(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・伊藤	1		13:20(40分)エアサイク	7	1		13:15(60分)キッズダン	2	13:15(40分)CSLive	/	
3:30	,				ストレッチ・三瓶	l	†	13:30		l	†		/1マペ/リヘムフ1ド・伊藤		13:30(40分)有料セッション/パ レエ・阿朝(セッション)[予約]	13:20(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド	1	13:30		13:15(60分)キッズダン ススクール (幼児)[2 クール]	·	Lati Lati	 	t
						+		-						13:50(15分)ジムスモ/樹 & ま 尻引き締め	レエ・阿朝(セッションミチ約)				13:45(30分)X-COR E DANCING	ł				
4-00					ļ	+	+	14-00	14:05(40分) * クラブ	·	14:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	14·10(40分)ZUMBA		尻引き締め			-	14-00	E DANCING		 		14:10(50分)有料セッ	
.uu					14:20(404):			14.00	14:05(40分) * クラブ 限定/パレトン・幕田	 	き締め	14:10(40分)ZUMBA R)·鈴木	`	+				14.00		14:15(60公) セップが			14:10(50分)有料セッ ション/スモールボー ル・三瓶[セッション] [予約]	
					14:20(40分)シェイブバ ンブ・佐藤	`				ļ				_						14:15(60分)キッズダン ススクール(児童)[2	ξ		[予約]	
:30			/-					14:30		l			14:30(30分)CSLive. リズムCAMP	′	14:30(40分) * クラブ 限定/ポルド・ブラ・三			14:30	14:30(40分)ファイトア タックBEAT・相澤	クール]		14:30(60分) 有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション][予終	:	
		"	$oldsymbol{\Lambda}$			<u> </u>		J							租	<u> </u>				l		加藤[セッション][予系	9	
i:00			l l		l		15:10(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	15:00	15:00(40分)有料セッション/エアロピクス・幕田[セッション]	l					l			15:00						15:00(15分)ジムスモ/かん んストレッチ
		4							1790	1														
5:30			不 館				T	15:30					T	T	T			15:30				15:40(305) CSLive/X—CC RE TRAINING	15:30(30分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド	
							1	1 1	15:45(60分)キッズダン				1	1	†			1	15:45(40分)ストレッチ ・鈴木	·		1	ライド	15:45(15分)ジムスモ/かん ん筋トレ
1:00	5		日				·	16:00	15:45(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール]	l	+		†	-	-			16:00	- "歸不		-			10,001.0
			ш			 	 	1		!	 		 		·							16:20(40分)ZUMBA R)・鈴木	(
-30								18:30			+		+					18:30	16:40(30分)シェイブパ ンプPOWER・鈴木			R)・鈴木		
								1	16:45(60分)キッズダン	16:45(60分)キッズバ	 			+					ンプPOWER・鈴木	16:45(60分)キッズト・	7 16:45(10分)ジムスモ/かん	t:		
						+	+	17:00	ススクール(児童)[ス	16:45(60分)キッズパ レエスクール[スクー ル]	-			+				17-00		ブホップスクール・ロ	ツ 1645(10分)ジムスモ/かん ん姿勢改善	1	4	
.00					ļ	_		17.00	, ,•,	/*·				+	-			17.00		712.7 703			/	
								ļ		1										ļ	き締め	引 17:20(40分) CSLive ヨガ		
30	•							17:30										17:30						
								ļ	17:45(60分)キッズダン ススクール (児童)[ス クール]															
00	1					<u> </u>		18:00			<u> </u>	<u> </u>	1	1	<u> </u>	1	1	18:00			4	1	1	<u> </u>
					18:20(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・加藤	·	1			18:15(30分)STEP ja m·園田	·L	L	l	1	l					18:15(40分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/パワーラ	7	L		L
30)							18:30							l	18:30(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン	1	18:30						L
							1							T	T	12					T	1		T
00	5				19:10(40分)コンビネー	19:10(40分) CS Live. Lati Lati	/	19:00	19:10(30分)CSLive/ シェイブパンブPOW FP	19:00(40分)フィールヨ		19:05(40分)ピラティス ・三瓶	(19.00(40分)有料セッション/ス トリートダンス・加藤[セッシ: ン][予約]	χ	19:10(40分)コンビネー ションエアロ・五十嵐		19:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:00			1	T		İ
					ションエアロ・加藤	Lati Lati		1	ER DIADOPOW	27 · JI (28)	19:15(15分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め	·=#R	ン][予約]	19:15(15分)ジムスモ/かんだ ん筋トレ	ションエアロ・五十風	1		ı			1		·	
30	1						19:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め	19:30			0.5(28)00	†		Nerv	†		+	19:30			+	+	+	
ĺ							e meD		19:55(40分)ストレッチ		+		+	+		+					+		·	
00						20:10(40分)エアサイク	s 	20:00	19:55(40分)ストレッチ ・鈴木		20:10(15分)ジムスモ/お腹引	20:00(40分)ファイトフ	7 20:10(30分)CSLive/ビュー? ィブロジェクト/ヒップライン	7	20:00(40分)ZUMBA(P) ·五十岁	(20:00(40分)CSLive/エアサ	1	20-00			+		+	
w					20-20(40-5)% 4-7-4	20:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ・ライド・高橋	-	20:00		 	き締め	20:00(40分)ファイトフ タックBEAT・高橋	ィブロジェクト/ヒップライン	20:15(15分)ジムスモ/お飾り	R)·五十嵐	イクルフィットネス/パワーライ ド	4	20:00				-+		
					ンプ・鈴木	2 11: motio	ļ	1		ł	 			20:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め			4		ļ	ļ			 	ļ
JÜ							4	20:30					4	4	ļ		ļ	20:30			4			ļ
						<u> </u>			20:50(40分)ZUMBA(R)·鈴木	l		20:50(40分)ビューティ ブロジェクト/スムース &ヒーリング・高橋	[[ļ								L
:00	1					1	21:10(15分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	21:00		l	1	&ヒーリング・高橋			 	1		21:00			1	.1		L
										<u> </u>				T								T		I
30					l	1	1	21:30			1		1	1	1	1		21:30			T	1	1	T
						†	†				†	†	†	†	†	·	†				1	†	<u> </u>	t
	スタジオビ	- 	タジオペア	27	スタジオピーチ	スタジオペア	27		スタジオピーチ	スタジオペア	27	スタジオピーチ	スタジオペア	24	スタジオピーチ	スタジオペア	27		スタジオピーチ	スタジオペア	276	スタジオピーチ	スタジオペア	ĐΔ
IR			月			火		BR.		*			*			•		BR.		±			В	
8			**			_ ^				~			-							_			-	

作成日:2025/09/20 08:43:46