

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2025年11月 -

9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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

月				火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日						
スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム	スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム	スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム	スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム							
08:00							08:00										08:00							08:00						
08:30							08:30										08:30							08:30						
10:00				09:45(5分)みんなで体操			10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・菊地	10:00(40分)フィールビリティス・園田			09:45(5分)みんなで体操	10:00(40分)コンビネーションエアロ・斎藤	10:00(40分)*クラブ限定/ボルド・ブラ・三瓶		09:50(40分)CSLive/ヨガ	10:00(40分)有料セッション/エアロ・三瓶(セッション[予約])		10:00	10:10(40分)CSLive/ヨガ			10:00							
10:30							10:30													10:30				10:30						
11:00				10:50(30分)Fit Fun* 菊田			11:00	11:00(30分)バランスボール・菊地	11:00(40分)ファイトアタックBEAT・相澤			10:50(60分)有料セッション/青葉港駅前通馬・三瓶(セッション[予約])				11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00				11:00							
11:30				11:30(30分)X-CORE FIGHTING・菊田			11:30									11:15(30分)STEP ja m* 伊藤			11:30	11:20(40分)*クラブ限定/バレットン・菊田			11:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木	11:30						
12:00							12:00	12:10(40分)シェイパンプ・鈴木				12:10(40分)ジャズダンス・鈴木	12:15(30分)STEP ja m* 伊藤				12:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			12:00				12:00						
12:30				12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	12:15(30分)エアサイクル/ボートネス/リズム/ライド・伊藤		12:30		12:30(30分)カラダデトックス・川瀬								12:30(30分)CSLive/セーサー/プロシジク/セーフティ			12:30	12:30(40分)CSLive/シェイパンプ	12:30(40分)フィールヨガ・川瀬	12:30(40分)フィールヨガ・川瀬	12:30						
13:00							13:00	13:10(40分)フィールヨガ・園田				13:10(30分)エアサイクル/ボートネス/リズム/ライド・伊藤					13:20(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド			13:00				13:00						
13:30				13:20(30分)ボディケアストレッチ・三瓶			13:30									13:30(40分)有料セッション/バレー・阿部(セッション[予約])			13:30	13:45(30分)X-CORE DANCING			13:15(40分)CSLive/Lati Lati	13:30						
14:00							14:00	14:05(40分)*クラブ限定/バレットン・菊田				14:10(15分)ジムスモ/お昼休憩	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木						14:00				14:10(30分)有料セッション/エアロ・三瓶(セッション[予約])	14:00						
14:30				14:20(40分)シェイパンプ・佐藤			14:30						14:30(30分)CSLive/リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ限定/ボルド・ブラ・三瓶			14:30	14:30(40分)ファイトアタックBEAT・相澤			14:15(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	14:30(60分)有料セッション/エアロビクス・加藤(セッション[予約])		14:30			
15:00							15:00	15:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ				15:00(40分)有料セッション/エアロ・三瓶(セッション[予約])							15:00					15:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	15:00					
15:30							15:30													15:30					15:30(30分)エアサイクル/フィットネス/リズム/ライド	15:30(30分)エアサイクル/フィットネス/リズム/ライド	15:30(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	15:30		
16:00							16:00	15:45(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]												16:00	15:45(40分)ストレッチ・鈴木			15:40(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	15:40(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:00				
16:30							16:30													16:30					16:40(30分)ZUMBA(R)・鈴木	16:30				
17:00							17:00	16:45(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:45(60分)キッズバレー・三瓶(児童)[スクール]										17:00	16:45(60分)キッズセッター/ホップスクール・中井(スクール)			16:45(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	17:20(40分)CSLive/ヨガ		17:00				
17:30							17:30													17:30							17:30			
18:00							18:00	17:45(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]												18:00							18:00			
18:30				18:30(30分)ファンク/ボナルコア/ダンス/ヨガ・斎藤			18:30		18:15(30分)STEP ja m・園田								18:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング			18:30							18:30			
19:00				19:10(40分)コンビネーションエアロ・加藤	19:10(40分)CSLive/Lati Lati		19:00	19:10(30分)CSLive/シェイパンプ/POW ERE	19:00(40分)フィールヨガ・川瀬			19:05(40分)ピラティス・三瓶	19:00(40分)有料セッション/トリ・ダンス・加藤(セッション[予約])		19:10(40分)コンビネーションエアロ・五十嵐		19:10(15分)ジムスモ/お昼休憩		19:00							19:00				
19:30							19:30													19:30							19:30			
20:00							20:00													20:00							20:00			
20:30				20:20(40分)シェイパンプ・鈴木	20:10(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・高橋		20:30													20:30							20:30			
21:00							21:00													21:00							21:00			
21:30							21:30													21:30							21:30			
	スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム	スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム		スタジオビーチ	スタジオオーバ	ジム
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日						