## セントラルウェルネスクラブ福島 - 2025年11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。

## < スタジオ >

	<u> </u>									-					-							
曜日	Я		火		曜日		*			*			<b>±</b>		曜日		±			B		見目
	スタジオピーチ スタジオペア ジム	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	ΩV	スタジオピーチ	スタジオペア	ĐΔ		スタジオピーチ	スタジオペア	57	スタジオピーチ	スタジオペア	94	
09:00			ļ		09:00			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ			09:00				<b>↓</b>			09:00
								ļ		ļ	ļ								<u> </u>			
09:30	1		<u> </u>	ļ <b>l</b>	09:30		ļ	ļ		4	ļ		<b>↓</b>	<u> </u>	09:30	<b> </b>	<u> </u>	ļ	ļ			09:30
		09:45(5分)みんなで体操			0	19:45(5分)みんなで体操			09:45(5分)みんなで体操			09:50(40分)CSLive/ ヨガ							<u> </u>			
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	(LI	10:00	0.00(40分)コンビネー ションエアロ・菊地	10:00(40分)フィールヒ ラティス・園田		10:00(40分)コンビネー ションエアロ・音器	- 10:00(40 分) * クラフ 限定/ポルド・ブラ・ヨ		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 か]	š	10:00	10:10(40分)CSLive/ ヨガ						10:00
l										瓶			493						<u> </u>			
10:30					10:30										10:30							10:30
		10:50(30分)Fit Fun· 菊田	1					T		10:50(60分)有料セッション/骨盤底筋群通		I							T			
11:00		2011	11:00(40分)CSLive/ カラダデトックス	/	11:00	1:00(30分) パランス ポール・菊地	11:00(40分)ファイトア	7	11:00(40分)CSLive/	/ 動・三瓶 [セッション [予約]		Ī	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE	/	11:00				Ī			11:0
			22271922		"	10 - 20 AG	777BEAT 1874		27/12	L P #93		11:15(30分)STEP ja m·伊藤	- JAWANE		1	11:20(40 分 ) * クラブ 限定/パレトン・幕田			11:20(40分)コンビネー ションエアロ・鈴木			
11:30		11:30(30分)X-COR E FIGHTING·菊田	2		11:30					1		111.12.88			11:30	MXXE/バレトン・特出			フョンエノロ・卵木			11:3
		E FIGHTING ME	İ		1		11:55(20分)CSLive/メディブルフィットネス/膝痛予防・さ	b			1								1	l		1
12:00			1		12:00	12:10(40分)シェイブパ ンプ・鈴木	8		12:10(40分)ジャズダンス・鈴木	1	1		12:00(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO	/	12:00				1			12:0
		12:15(40分)ZUMBA(	( 12:15(30分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・伊藤	4	-	ンノ・節木			人・節木	12:15(30分)STEP ja	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	J74F7999PRO		1				12:20(40分) CSLive/ シェイブパンブ	I	12:25(15分)ジムスモ/足裏	ī
12:30		R)·五十風	)1400 (AL)(11 (Fig		12:30		12:30(30分)カラダデト ックス・川瀬		1	m*伊藤	7001077	・ 物使河原		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			シェイフハンフ	12:30(40分)フィールヨ ガ・川瀬		12:3
				<del> </del>			ックス・川瀬	l			†		†					t	1	カ・川瀬		1
13:00		l	†	+	13:00	13:10(40分)フィールヨ が・園田		13:10(15分)ジムスモ/練痛予	13:10(30分)からだ元 気・菊田	<b>†</b>	†	ł	<b>†</b>	+	13:00		L	t	<b>†</b>			13:0
		13:20(30分)ボディケア ストレッチ・三瓶	1	+	,	が・園田		10.0E	気・菊田	13:15(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・伊藤	<del> </del>	ł	13:20(40分)エアサイク	<del>,</del>	1		13:15(60分)キッズダン	<del>†</del>	13:15(40分)CSLive/ Lati Lati	·		-
13:30		ストレッチ・三瓶	·	+	13:30			+		ットネス/リスムライド・伊藤		13:30(40分)有料セッション/パ レエ・阿都[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	·	13:30		13:15(60分)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール]		Lati Lati	l		13-3
			+		-			+			13:50(15分)ジムスモ/御&お 尻引き締め	レエ・餌部[セッション][予約]	I	<b> </b>	1	13:45(30分)X-COR			<del>                                     </del>	ł		-
14:00	1	<b> </b>	<b>+</b>		14:00	4:05(40分) * クラブ	<b></b>	14:10(15分)ジムスモ/お腹引	14:10(40分)ZUMBA(	1	尻引き締め			4	14:00	13:45(30分)X-COR E DANCING		ļ	<del> </del>	14:10(50分)有料セッ		14-0
		14:20(40分)シェイブパ	d	+	B	4:05(40分) * クラブ 限定/パレトン・幕田	<del> </del>	き締め	14:10(40分)ZUMBA( R)・鈴木		<del> </del>	<b> </b>	<b>+</b>	+	14.00	14:30(40分)ファイトア タックBEAT・相澤	14:15(60分)キッズダン	<del> </del>	<del> </del>	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]		+
14.00		14:20(40分)シェイプパ ンプ・佐藤			14.00				-	14/20/20(4)(CCI :	<del>/</del>	14/20(40 (4) + 7 = 7			14.00	14:20(40 公)ファイトア	ススクール(児童)[ス		14:20(60公) 友慰 + ***	[予約]		14.0
14:30	1 🛧			+	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	<b> </b>	+	14:30	タックBEAT・相澤	, ,,,		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			1463
15.00	<b>佐</b> 館		4	15:10(15分)ジルスモ/かんも	15.00	5:00(40分)有料 やっしゅいア			<b></b>		<del> </del>	ли	4		15.00				) 		15:00(15分)ジムスギ/かよ	E 100
15:00	1 **	ļ	<b>+</b>	15:10(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	10:00	5:00(40分)有料セッション/エ アロビクス・幕田[セッション] 予約]		<del> </del>	ļ	<b></b>	ļ	ļ	<b></b>	<del> </del>	15:00			<b></b>	-{	ļ	15:00(15分)ジムスモ/かん んストレッチ	15:0
	管管	ļ	<b>+</b>		45.00		l			<b></b>	ļ	ļ		ļ	45.00			<b></b>	15.40/3042/091 1 // 00	15.20/2042) 7 7# 75		-
15:30			<b>_</b>		15:30	E AECENTAL TO				<b>4</b>	ļ				15:30	15.45(40.4)			15:40(305))CSLive/X—CO RE TRAINING	ルフィットネス/リズム	(EAR/IEQ)(C) TT ( ) .	15:3
		ļ	<b>_</b>		1	5:45(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス フール]		<b>.</b>	<b> </b>	<b>4</b>		<b> </b>			ļ	15:45(40分)ストレッチ ・鈴木		<b>_</b>	<u> </u>	711	15:45(15分)ジムスモ/かん ん筋トレ	4
16:00	日	ļ	<b>_</b>	ļ	16:00	ソール」		<b>.</b>	<b></b>	<b>4</b>	<b></b>	ļ	ļ	ļ	16:00			<b></b>				16:0
		ļ	<b></b>	ļ				<b></b>	<b></b>	<b>4</b>	ļ	ļ		4	ļ			<b></b>	16:20(40分)ZUMBA( R)・鈴木	<b> </b>		
16:30	1				16:30		12 15/00 (1) b			ļ	<b></b>				16:30	16:40(30分)シェイプパ ンプPOWER・鈴木	** ***** ***					16:3
		ļ	<b></b>	ļ <b>.</b>	1	16:45(60分)キッズダン 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]	`	<b></b>		ļ	ļ	ļ		ļ		16:45(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・中	16:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善		ļ		ļ
17:00		ļ	<b></b>	ļ <b>l</b>	17:00	カール]	)L]	ļ	<b></b>	ļ	ļ	ļ	ļ		17:00	<b> </b>	井[スクール]			ļ		17:
		l								<u> </u>	<b>_</b>	<u> </u>			ļ			17:20(15分)ジムスモ/お腹引き締め	17:20(40分) CSLive/ ヨガ	l		ļ
17:30					17:30			<u> </u>		<u> </u>	<b>_</b>				17:30			1	.]			17:
l					1	17:45(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス フール]									1					l		
18:00					18:00							L			18:00				<u> </u>			18:
		18:20(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・加藤					18:15(30分)STEP ja m·園田										18:15(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ					
18:30					18:30								18:30(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン	1	18:30							18:
													7						I			
19:00		19:10(40分)コンビネー	- 19:10(40分) CSLive/ Lati Lati	4	19:00	19:10(30分)CSLive/	19:00(40分)フィールヨ ガ・川瀬	1	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]		19:10(40分)コンピネー 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				T			19:
		ノコノエ / ロ・加藤	Lau Lati		È	ER JAJJPOW	22:川瀬	19:15(15分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め	лп.	ン][予約]	19:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	ノコノエノロ・五十風						1	1			
19:30				19:40(15分)ジムスモ/お腹引 き締め	19:30				1			1	1	1	19:30			1	1			19:3
					1	9:55(40分)ストレッチ 鈴木	l	1		1	1		1					1	<b>†</b>			
20:00			20:10(40分)エアサイク	7	20:00	**************************************		20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00(40分)ファイトア タックBEAT・高橋	20:10(30分)CSLive/ビュー9 プロジェクト/トップライ・	1	20:00(40分)ZUMBA( R)·五十嵐	( 20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットある/パワーライ	7	20:00				İ			20:0
		20:20(40分)シェイプパ ンプ・鈴木	ルノイットネス/パワー ライド・高橋						タックBEAT・高橋		20:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め	K)·五十風	F	·	1			1	†			1
20:30		ンフ・鈴木		t	20:30			1						<del>†</del>	20:30	<del> </del>		†	†			20:3
				<del> </del>	2	20:50(40分)ZUMBA( R)·鈴木	<b></b>	+	20:50(40分)ビューティ	<del>1</del>	<del> </del>	<b> </b>	<del> </del>	+				<del> </del>	t			1
21:00			+	21:10(15分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	21:00	R)・鈴木		+	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		<del> </del>		+	+	21:00				<del> </del>			21-0
		ł	<del> </del>	防·改善			<del> </del>	+	1		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	+	-	l		<del> </del>	t			1
21-20	1	ļ	<b>+</b>	+	21-20		ļ	+		<del> </del>	<del> </del>	<b></b>	<del>+</del>	+	21-20	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		21-1
21:30		<b> </b>	<b>+</b>		21:00			· <del> </del>	<b></b>	<del> </del>	<b></b>	<b></b>			21:30			<del> </del>	<b></b>			213
	TANAL TO TANAL TO THE	named -		Mr.		m hateled or	7 524 4-	MI	78044	2004		mandad -	7 8254 47			manual -	m hittid atm	***		7 5254 477	24.1	
	スタジオピーチ スタジオペア ジム	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	DA.	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	9A		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	
曜日	Я	火			<u>■</u> ■ *				*			<b>±</b>			理日		±		E E			

作成日:2025/10/18 13:19:01