

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2025年12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	水	木	金	土	日								
スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	
08:00			08:00			08:00			08:00			08:00			
08:30			08:30			08:30			08:30			08:30			
09:45(分)みんなで体操			09:45(分)みんなで体操			09:45(分)みんなで体操			09:45(分)CSLive/ヨガ			09:45(分)CSLive/ヨガ			
10:00(40分)ワークア ウトヨガ・伊藤 フレクササイズ	10:00(30分)CSLive/ ヨガ		10:00(40分)コンビネー ションエプロ・菊池	10:00(40分)フィールビ ラティス・鶴田		10:00(40分)*クラブ 限定・ボルド・プラ・三 重	10:00(40分)*有料セッション 特別・五十嵐・セッション1		10:00(40分)CSLive/ヨガ			10:00(40分)CSLive/ヨガ			
10:30			10:30						10:30			10:30			
10:50(30分)Fit Fun- 鶴田						10:50(60分)有料セッ ション・新底野・鶴 田・セッション			11:00(40分)CSLive/ ヨガ			11:20(40分)*クラブ 限定・ハーレン・鶴田			
11:00	11:00(40分)CSLive/ ヨガ・川瀬		11:00	11:00(30分)ハラニス ホール・鶴田	11:00(40分)フィットア クタ・EAT・川瀬	11:00(40分)CSLive/ ヨガ	11:00(40分)*CSLive/ ヨガ		11:30			11:20(40分)コンビネー ションエプロ・鶴田			
11:30	11:30(30分)X-COR E FIGHTING-鶴田		11:30			11:15(30分)STEP ja m・伊藤			11:20(40分)*クラブ 限定・ハーレン・鶴田			11:30			
12:00			12:00	12:10(40分)シェイプバ ンプ・鶴田		12:10(40分)ジャズダン ス・鶴田			12:00						
12:30	12:15(40分)ZUMBA(1 R)・五十嵐		12:30	12:30(30分)カラダテ ックス・川瀬		12:15(30分)STEP ja m・伊藤	12:15(15分)ジムスモ/かん たん・伊藤	12:15(40分)ビラティス ・フィットアタックPRO	12:00			12:20(40分)CSLive/ ヨガ・川瀬			
13:00			13:00	13:10(40分)フィールヨ ガ・鶴田		13:10(30分)からだ元 気・鶴田	13:10(15分)ジムスモ/新底 野・伊藤	13:10(40分)エアサイク ル・新底野・伊藤	13:00			13:00			
13:30	13:20(30分)ボディケ ーストレッチ・三瓶		13:30			13:30(40分)*有料セッ ション・ハーレン・鶴田	13:30(40分)エアサイク ル・新底野・伊藤	13:15(40分)キッズダン ス・鶴田	13:15(40分)CSLive/ ヨガ・鶴田		13:30				
14:00			14:00	14:05(40分)*クラブ 限定・ハーレン・鶴田		14:00(40分)ジムスモ/お腹 を鍛えよう	14:00(40分)ZUMBA(1 R)・鶴田	14:30(30分)CSLive/ ヨガ・CAMP	14:00			14:10(50分)有料セッ ション・新底野・鶴田			
14:30	14:20(40分)シェイプバ ンプ・佐藤		14:30			14:00(15分)ジムスモ/お腹 を鍛えよう	14:30(40分)*クラブ 限定・ボルド・プラ・三 重	14:30(40分)*クラブ 限定・ハーレン・鶴田	14:30			14:30			
15:00			15:00	15:10(15分)ジムスモ/かん たん・鶴田		15:00(40分)有料セッ ション・ハーレン・鶴田	15:45(80分)キッズダン ススクール(幼児)・ス クール	15:00			15:00(15分)ジムスモ/かん たん・三瓶				
15:30			15:30			15:45(80分)キッズダン ススクール(幼児)・ス クール		15:45(40分)ストレチ ング・鶴田	15:30			15:30			
16:00			16:00					16:00			16:20(40分)ZUMBA(1 R)・鶴田				
16:30			16:30			16:45(80分)キッズダン ススクール(児童)・ス クール	16:45(80分)キッズバ レエスクール(児童)・ス クール	16:30			16:30				
17:00			17:00			17:45(60分)キッズダン ススクール(児童)・ス クール		17:00			17:00				
17:30			17:30			18:00		17:30			17:30				
18:00	18:20(30分)フィットク ラブ・ジム・ジム		18:00	18:15(30分)STEP ja m・鶴田				18:00			18:00				
18:30			18:30					18:30			18:30				
19:00	19:10(40分)コンビネー ションエプロ・加藤		19:00	19:10(40分)CSLive/ ヨガ・鶴田	19:00(30分)CSLive/ ヨガ・EAT・川瀬	19:00(40分)フィールヨ ガ・川瀬	19:00(40分)*ビラティス ・ヨガセッション・鶴田	19:10(40分)*コンビネー ションエプロ・五十嵐	19:00			19:00			
19:30			19:30			19:15(15分)ジムスモ/鶴 田・セッション		19:15(15分)ジムスモ/かん たん・鶴田							
20:00	20:10(40分)エアサイク ル・鶴田		20:00	20:55(40分)ストレチ ング・鶴田		20:00(40分)フィットア クタ・EAT・鶴田	20:00(40分)CSLive/ビラ ティス・ヨガセッション	20:45(60分)キッズダン ススクール(幼児)・鶴 田	20:00			20:00			
20:30	20:20(40分)シェイプバ ンプ・鶴田		20:30					20:15(15分)ジムスモ/鶴 田・セッション	20:15(15分)ジムスモ/かん たん・鶴田			20:30			
21:00			21:00	21:00(15分)ジムスモ/鶴 田・セッション		20:50(40分)ビューティ フルフィットネス・パワーア クス・鶴田			20:00(40分)ZUMBA(1 R)・五十嵐	20:00(40分)CSLive/エアサ イクル・五十嵐・セッション		21:00			
21:30			21:30							21:00			21:30		
曜日	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム	スタジオビーチ	スタジオペア	ジム
月			火			水			木			金			曜日

休館日