

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 ボディメイクトレーニン グ	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・ブラン 風	10:00(40分)*有料セッショ ンス[ヨガ]		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- 菊田						10:50(60分)有料セッ ション/新底谷連 続[セッション]									
11:00	11:00(40分)CSLive/ ヨガ		11:00	11:00(30分)ハラニス ホール・菊田	11:00(40分)フィットア クタBEAT+相津	11:00(40分)CSLive/ ヨガ	11:00(40分)*クラブ 限定/WAVE		11:30	11:20(40分)*クラブ 限定/ハレトン・喜田		11:20(40分)コンビネー ションエプロ・鈴木			
11:30	11:30(30分)X-COR E FIGHTING-菊田		11:30			11:15(30分)STEP ja m・伊藤			11:30			11:30			
12:00			12:00	12:10(40分)シェイプバ ンプ・鈴木	12:10(40分)ジャズダン ス・鈴木	12:15(30分)ジムスモ/かんた んセレクション	12:15(40分)ビラティス ・勃倉河原	12:00							
12:30	12:15(40分)ZUMBA(1 R)・五十嵐		12:30	12:30(30分)カラダテ ットス・川瀬		12:10(15分)ジムスモ/新底 谷・相津	12:15(40分)ジムスモ/かんた んセレクション	12:30	12:20(40分)ヒューリック ジムスモセミナー		12:20(40分)CSLive/ ヨガ				
13:00			13:00	13:10(40分)フィールヨ ガ・喜田	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・エアロ	13:10(30分)からだ元 気・喜田	13:10(15分)ジムスモ/新底 谷・相津	13:00							
13:30	13:20(30分)ボディケ ーストレッチ・三瓶		13:30			13:15(40分)エアサイク ル・新底谷・伊藤	13:20(40分)エアサイク ル・新底谷・相津	13:30	13:15(30分)X-COR E DANCING		13:15(40分)CSLive/ ヨガ				
14:00			14:00	14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトン・喜田	14:05(40分)ジムスモ/お腹 をほぐす	14:00(15分)ジムスモ/お腹 をほぐす	14:00(40分)ZUMBA(1 R)・鈴木	14:00	14:15(60分)キッズダン ススクール(充電)[ス ケール]		14:00(30分)有料セッ ション/スクールセレクション				
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 をほぐす	14:30(30分)CSLive/ リズム&CAMP	14:30	14:30(40分)キッズダン ススクール(充電)[ス ケール]		14:30(60分)有料セッ ション/エアロピクス・ 加藤[セッション][予約]				
15:00			15:00	15:10(15分)ジムスモ/かんた んセレクション	15:00(40分)有料セッショ ンス[ヨガ・喜田セレクシ ョン]		14:30(15分)ジムスモ/お腹 をほぐす	15:00	15:45(40分)ストレチ ング・鈴木		15:00(15分)ジムスモ/かんた んセレクション				
15:30			15:30			15:45(80分)キッズダン ススクール(幼児)[ス ケール]		15:30	15:45(40分)POWER・鈴木		15:45(40分)CSLive/X-CO RE TRAINING				
16:00			16:00					16:00				15:45(15分)ジムスモ/かんた んセレクション			
16:30			16:30			16:45(80分)キッズダン ススクール(男児)[ス ケール]	16:45(80分)キッズバ レスクール(男児)[ス ケール]	16:30	16:45(30分)シェイプバ ンプPOWER・鈴木		16:25(40分)ZUMBA(1 R)・鈴木	16:20(30分)エアサイク ル・リズムス/リズム ライド			
17:00			17:00			17:45(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス ケール]		17:30			17:20(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING				
17:30			17:30					17:30			17:20(30分)CSLive/X-CO RE TRAINING				
18:00	18:20(30分)フィットクア ンティシニング・加藤		18:00	18:15(30分)STEP ja m・喜田				18:00	18:30(30分)シェイプバ ンプPOWER・鈴木		16:25(40分)ZUMBA(1 R)・鈴木	16:20(30分)エアサイク ル・リズムス/リズム ライド			
18:30			18:30					18:30			18:30	18:45(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス ケール]			
19:00	19:10(40分)コンビネー ションエプロ・加藤	19:10(40分)CSLive/ ヨガ	19:00	19:10(30分)CSLive/ ヨガ・エアロ	19:10(40分)HOTFit ヨガ・川瀬	19:05(40分)ビラティ ス・三瓶	19:10(40分)コンビネー ションエプロ・五十嵐	19:00	19:15(15分)ジムスモ/かんた んセレクション		19:00				
19:30			19:30					19:30							
20:00	20:10(40分)エアサイク ル・高橋		20:00	20:00(40分)ストレチ ング・鈴木	20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING	20:10(15分)ジムスモ/お腹 をほぐす	20:00(40分)フィットア クタBEAT+高橋	20:00(30分)CSLive/ヨガ タップス	20:00(40分)ZUMBA(1 R)・五十嵐	20:00		20:00(40分)CSLive/エアサ イクル・リズムス/バーチ カル			
20:30	20:20(40分)シェイプバ ンプ・鈴木		20:30							20:30					
21:00			21:00	21:00(15分)ジムスモ/新底 谷・相津			20:50(40分)ビューティ フルフィットス/バーチ カル			21:00					
21:30			21:30						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