

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 >

月			火			水			木			金			土			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			09:40(5分)みんなで体操			10:00	10:00(40分)ワークアウトヨガ・伊藤	10:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング			09:40(5分)みんなで体操			09:50(40分)CSLive/ヨガ	10:00(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)ワークアウトヨガ・伊藤	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス			10:50(60分)有料セッション/青葉透・前野達也・三瓶[セッション]予約			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE						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	
12:00						12:00	12:10(40分)シェイプアップ・鈴木	12:10(30分)エアサイクル・フォレスト・ライズ・中井・伊藤			12:10(40分)ジャズダンス・鈴木	12:15(30分)STEP ja m・伊藤	12:15(40分)ヒラティス・前田河原	12:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO						12:00	
12:30			12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	12:15(30分)エアサイクル・フォレスト・ライズ・中井・伊藤		12:30		12:30(30分)カラダデトックス・川風			12:15(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶		12:30(40分)ヒラティス・前田河原	12:00(40分)CSLive/セーサー/プロダクト・レックマン						12:30	
13:00						13:00	13:10(40分)フィールヨガ・園田	13:10(40分)CSLive/シンブルエアロ			13:10(30分)からだ元氣・菊田	13:10(30分)エアサイクル・フォレスト・ライズ・中井・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	
13:30			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/バリエー・阿部[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	
14:00						14:00	14:05(40分)*クラブ限定/バレットン・藤木						14:00(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木						14:00	
14:30						14:30							14:30(30分)CSLive/リズムCAMP							14:30	
15:00			14:50(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶			15:00	15:00(40分)有料セッション/エアロビクス・高橋[セッション]予約							14:30(40分)ファイトアタックBEAT・相澤						15:00	
15:30						15:30														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」							15:45(40分)ストレッチ・鈴木						16:00	
16:30						16:30														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)キッズダンススクール「スクール」						16:45(30分)シェイプアップ/POWER・鈴木	16:45(60分)キッズヒップホップスクール・中井「スクール」					17:00	
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	
18:30			18:20(30分)ファンダンス/メロディ・高橋			18:30		18:15(30分)STEP ja m・園田												18:30	
19:00						19:00	19:10(40分)CSLive/ラティ・ラティ	19:10(30分)CSLive/シェイプアップ/POWER			19:05(40分)ヒラティス・三瓶	19:00(40分)有料セッション/トリ・ダンス・高橋[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							19:00	
19:30			19:40(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶			19:30					19:15(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶									19:30	
20:00						20:00	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(40分)ファンアタックBEAT・高橋	20:10(30分)CSLive/セーサー/プロダクト・レックマン	20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド						20:00	
20:30			20:20(40分)シェイプアップ・鈴木			20:30														20:30	
21:00						21:00		20:50(40分)ZUMBA(R)・鈴木												21:00	
21:30			21:10(15分)ジムスモ・お慶り・三瓶			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	
曜日	月			火			水			木			金			土			日		