

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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			曜日			
	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム	スタジオ	オペア	ジム		スタジオ	オペア	ジム
08:00																									08:00
08:30																									08:30
10:00				09:50(40分)ZenYoga 伊藤			09:45(5分)みんなで体操				09:50(40分)CSLive/ ヨガ				09:50(40分)CSLive/ ヨガ				10:00(40分)CSLive/ ヨガ	10:10(40分)有料セッ ション/エアロビクス 加藤[セッション]予約				10:00	
10:30				10:00(40分)CSLive/ シンプルエアロ			10:00(40分)フィールビ ジョンエアロ・菊池				10:00(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				10:00(40分)有料セッ ション/青芝居格闘技 三瓶[セッション]										10:30
11:00				10:40(30分)Fit Fun 菊池			11:00(30分)フィットネス ・高橋				10:50(60分)有料セッ ション/青芝居格闘技 三瓶[セッション]				11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE										11:00
11:30				11:30(30分)X-COR E FIGHTING・菊池			11:00(40分)フィットア タックBEAT・相澤				11:00(40分)CSLive/ ピラティス				11:30(30分)STEP ja m伊藤				11:20(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池			11:20(40分)コンビネ ーションエアロ・鈴木			11:30
12:00				12:15(40分)ZUMBA R)・五十嵐			11:50(20分)CSLive/チ ルF/青芝居格闘技・高橋				12:10(40分)キッズダン ス・鈴木				12:15(30分)STEP ja m伊藤										12:00
12:30				12:30(30分)X-COR E FIGHTING・菊池			12:30(30分)カラダテ ックス・川瀬				12:15(30分)STEP ja m伊藤				12:15(40分)ピラティス ・新渡河				12:20(40分)CSLive/ シェイプハンプ			12:30(40分)ZenYoga +川瀬			12:30
13:00				13:10(40分)フィールヨ ガ・菊池			13:10(30分)X-COR E DANCING				13:10(30分)からだ元 氣・菊池				13:15(40分)エアロクワ ン・木下/パワー・伊藤										13:00
13:30				13:20(30分)ボディケア ストレッチ・三瓶			13:15(30分)X-COR E DANCING				13:10(30分)からだ元 氣・菊池				13:30(40分)有料セッ ション/ピラティス 三瓶[セッション]予約				13:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]			13:15(40分)CSLive/ Lat Lat			13:30
14:00				14:20(40分)シェイプハ ンプ・佐藤			14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:05(40分)ZUMBA R)・鈴木				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:15(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]			14:10(30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
14:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			14:30
15:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			15:00
15:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			15:30
16:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			16:00
16:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			16:30
17:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			17:00
17:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			17:30
18:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			18:00
18:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			18:30
19:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			19:00
19:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			19:30
20:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			20:00
20:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			20:30
21:00							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			21:00
21:30							14:05(40分)*クラブ 限定/ハレトシ・菊池				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP				14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				14:30(40分)フィットア 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			21:30

休館日