セントラルウェルネスクラブ福島 － 2026年08月 －

3日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	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	ジム		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	ジム	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	ジム	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム	
09:00	休館日						09:00										09:00							09:00
09:30							09:30	09:45(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			09:30							09:30
10:00				10:00(30分)Fit Fun・菊田	10:00(40分)CSLive/シンプルエアロ		10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・菊地	10:00(40分)フィールビティス・園田		10:00(40分)コンビネーションエアロ・齋藤	10:00(40分）＊クラブ限定/ボルド・ブラ・三瓶			10:00(40分)有料セッション/ストップ・五十嵐[セッション][予約]		10:00	10:00(40分)CSLive/ヨガ						10:00
10:30				10:40(40分)ZenYoga			10:30										10:30							10:30
11:00							11:00	11:00(30分)バランスボール・菊地	11:00(40分)ファイトアタックBEAT・相澤		11:00(40分)CSLive/ビラティス	10:50(60分)有料セッション/骨盤底筋群運動・三瓶[セッション][予約]		11:15(30分)STEP jam・伊藤	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		11:00	11:20(40分）＊クラブ限定/バレトン・幕田			11:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木			11:00
11:30				11:30(30分)X－CORE FIGHTING・菊田	11:30(40分)CSLive/カラダデトックス		11:30		11:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善								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						12:00							12:00
12:30				12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	12:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド		12:30		12:30(30分)カラダデトックス・川瀬			12:15(30分)STEP jam・伊藤	12:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:15(40分)ビラティス・勅使河原	12:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド	12:15(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	12:30	12:30(30分)CSLive/Lati Lati			12:30(30分)Down－Up Core・鈴木	12:30(40分)ZenYoga・川瀬		12:30
13:00							13:00	13:10(40分)フィールヨガ・園田			13:10(30分)からだ元気・菊田						13:00							13:00
13:30				13:20(30分)ボディケアストレッチ・三瓶			13:30		13:15(30分)X－CORE DANCING			13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・伊藤		13:30(40分)有料セッション/パレエ・阿部[セッション][予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		13:30	13:30(30分)X－CORE DANCING	13:15(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]		13:20(40分)CSLive/シェイプバンプ			13:30
14:00							14:00	14:05(40分）＊クラブ限定/バレトン・幕田		14:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木		13:50(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め				14:00					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
14:30				14:20(40分)シェイプバンプ・佐藤			14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP		14:30(40分）＊クラブ限定/ボルド・ブラ・三瓶			14:30	14:30(40分)ファイトアタックBEAT・相澤	14:15(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		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						15:10(15分)ジムスモ/かんたん肩トレ	15:00	15:00(40分)有料セッション/エアロビクス・幕田[セッション][予約]									15:00						15:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	15:00
15:30							15:30	15:45(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]									15:30				15:40(30分)CSLive/X－CORE TRAINING			15:30
16:00							16:00										16:00	15:45(40分)ストレッチ・鈴木					15:45(15分)ジムスモ/かんたん肩トレ	16:00
16:30							16:30	16:45(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	16:45(60分）キッズバレエスクール[スクール]								16:30	16:40(30分)シェイプバンプPOWER・鈴木			16:25(40分)ZUMBA(R)・鈴木			16:30
17:00							17:00										17:00		16:45(60分）有料セッション/ヒップホップ・中井[セッション][予約]	16:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善				17:00
17:30							17:30	17:45(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]									17:30			17:20(15分)ジムスモ/お腹引き締め		17:15(40分)CSLive/ヨガ		17:30
18:00				18:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・加藤			18:00		18:15(30分)STEP jam・園田		18:00(30分)キッズフィットネススクール[スクール]						18:00		18:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド					18:00
18:30							18:30								18:30(30分)CSLive/リズムCAMP		18:30							18:30
19:00				19:10(40分)コンビネーションエアロ・加藤	19:10(40分)CSLive/Lati Lati		19:00	19:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER	19:05(40分)フィールヨガ・川瀬		19:05(40分)ビラティス・三瓶	19:00(40分)有料セッション/ストリートダンス・加藤[セッション][予約]		19:10(40分)コンビネーションエアロ・五十嵐		19:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:00							19:00
19:30						19:40(15分)ジムスモ/お腹引き締め	19:30			19:15(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め							19:30							19:30
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	19:55(40分)ストレッチ・鈴木	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING		20:00(40分)ファイトアタックBEAT・高橋	20:00(40分)CSLive/ZenYoga		20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	20:00(40分)CSLive/ヨガ		20:00							20:00
20:30				20:20(40分)シェイプバンプ・鈴木			20:30						20:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め				20:30							20:30
21:00						21:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・鈴木			20:50(40分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・高橋						21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	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	ジム		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	ジム	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	ジム	スタジオピーチ	スタジオペア	ジム	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2026/07/18 12:56:48