

セントラルウェルネスクラブ福島 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	
08:00						08:00									08:00						08:00		
08:30						08:30									08:30						08:30		
10:00			10:00(30分)Fit Fun 菊田	10:00(40分)CS Live/ シンプルエアロ		10:00	08:45(5分)みんな体操	10:00(40分)Pilates Shape・園田	10:00(40分)コンビネー ションエアロ・菊田	10:00(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶				10:00	10:00(40分)CS Live/ ヨガ			09:30(20分)キッズ ダンススクール(スクー ル)		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・菊田	11:00(40分)ファイア タックBEAT・相澤						11:00							11:00		
11:30			11:30(30分)X-COR E FIGHTING・菊田	11:30(40分)CS Live/ カラダデトックス		11:30								11:30	11:20(40分)*クラブ 限定/バレットン・高田			11:20(40分)コンビネー ーションエアロ・鈴木		11:30			
12:00						12:00	12:10(40分)シェイプハ ンプ・鈴木		12:10(40分)ジャズダン ス・鈴木	12:15(30分)STEP ja m・伊藤				12:00							12:00		
12:30			12:15(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	12:40(30分)CS Live/エアサ イクルフィットネス/ス トリートメント		12:30		12:30(30分)カラダデ トックス・川瀬						12:30	12:30(30分)CS Live/ Lat Lat			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(40分)CS Live/ Lat Lat		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	13:30(30分)X-COR E 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)CS Live/ シェイプ/ハンプ	13:30			
14:00						14:00	14:05(40分)*クラブ 限定/バレットン・高田		14:10(15分)ジムスモ/お昼 休憩	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木				14:00						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			14:30(60分)有料セッ ション/ストレッチ・鈴 木(セッション)			14:30				14:30(30分)CS Live/X-CO RE DANCING				14:30	14:30(40分)*クラブ 限定/ボルド・プラ・三 瓶			14:30(40分)ファイタ タックBEAT・相澤	14:30(60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			
15:00						15:00	15:00(40分)有料セッション/ エアロ・高橋(セッション 予約)							15:00							15:00		
15:30						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」							16:00							16:00		
16:30						16:30								16:30	16:40(30分)シェイプハ ンプ/POWERR・鈴木			16:45(60分)有料セッ ション/セップ/スリッ プ中井(セッション)予約	16:45(15分)ジムスモ/からだ 元ストレッチ	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)キッズパ レー・三瓶(児童)「ス クール」						17:00							17:00		
17:30						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(30分)キッズフィ ットネススクール「ス クール」				18:00							18:00		
18:30			18:30(30分)ファンクダンス コンパニオン・高橋			18:30		18:15(30分)STEP ja m・園田						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)CS Live/ Lat Lat		19:00	19:10(30分)CS Live/ シェイプ/ハンプPOW ER	19:05(40分)フィールヨ ガ・川瀬		19:05(40分)ピラティス ・三瓶	19:20(40分)有料セッション/ トリートメント・高橋(セッション 予約)			19:00	19:10(40分)コンビネ ーションエアロ・五十嵐			19:10(40分)ジムスモ/腰痛予 防・高橋		19:00			
19:30						19:30								19:30							19:30		
20:00						20:00								20:00							20:00		
20:30			20:20(40分)シェイプハ ンプ・鈴木	20:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・高橋		20:30				20:00(40分)ファイア タックBEAT・高橋	20:00(40分)CS Live/ ZenYoga			20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	20:00(40分)CS Live/ ヨガ				20:30			
21:00						21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・鈴木							21:00							21:00		
21:30						21:30								21:30							21:30		
曜日	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	曜日	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	曜日	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム	曜日	スタジオピーチ	スタジオオペア	ジム		
月			火				水			木			金				土			日			