セントラルウェルネスクラブ福島 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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

休館日

火

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30			
10:00	10:00(30分)Fit Fun・菊田	10:00(40分)CSLive/シンプルエアロ	
10:30	10:40(40分)ZenYoga		
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	
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	
13:00			
13:30	13:20(30分)ボディケアストレッチ・三瓶		
14:00			
14:30	14:15(30分)シェイプバンプ・佐藤	14:30(60分)有料セッション/ストレッチ・鈴木[セッション]	
15:00			15:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
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		
18:30			
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	
19:30			
20:00		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高階	
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・鈴木		
21:00			21:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善
21:30			

水

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30	09:45(55分)みんなで体操		
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・菊地	10:00(40分)Pilates Shape・園田	
10:30			
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	
11:30		11:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ・鈴木		
12:30		12:30(30分)カラダデトックス・川瀬	
13:00	13:10(40分)フィールヨガ・園田		
13:30		13:15(40分)CSLive/Lati Lati	
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
14:30			
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]		
15:30			
16:00	15:45(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]		
16:30			
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)キッズバレエスクール[スクール]	
17:30	17:45(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		
18:00		18:15(30分)STEP jam・園田	
18:30			
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	19:15(15分)ジムスモ/腰&お尻引き締め
19:30	19:55(40分)ストレッチ・鈴木		
20:00		20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	
20:30	20:50(40分)ZUMBA(R)・鈴木		
21:00			
21:30			

木

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30	09:45(55分)みんなで体操		
10:00	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	
10:30		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]	
11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス		
11:30			
12:00	12:10(40分)ジャズダンス・鈴木		
12:30		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
13:00	13:10(30分)からだ元気・菊田		
13:30		13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・伊藤	13:50(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め
14:00	14:10(40分)ZUMBA(R)・鈴木		
14:30		14:30(30分)CSLive/X－CORE DANCING	
15:00			
15:30			
16:00	18:00(30分)キッズフィットネススクール[スクール]		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:05(40分)ピラティス・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]	
19:30			
20:00	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・高橋	20:00(40分)CSLive/ZenYoga	
20:30			
21:00	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		
21:30			

金

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30	09:50(40分)CSLive/ヨガ		
10:00		10:00(40分)有料セッション/スタップ・五十嵐[セッション][予約]	
10:30			
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	
11:30	11:15(30分)STEP jam・伊藤		
12:00			
12:30	12:15(40分)ピラティス・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
13:00			
13:30	13:30(40分)有料セッション/バレエ・阿部[セッション][予約]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	
14:00			
14:30	14:30(40分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・三瓶		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30		18:30(30分)CSLive/リズムCAMP	
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・五十嵐		19:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善
19:30			
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・五十嵐	20:00(40分)CSLive/ヨガ	
20:30			
21:00			
21:30			

土

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30		09:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	
10:00	10:00(40分)CSLive/ヨガ		
10:30			
11:00	11:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・幕田		
11:30			
12:00			
12:30	12:30(30分)CSLive/Lati Lati		
13:00			
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]	
14:00			
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]	
15:00			
15:30	15:45(40分)ストレッチ・鈴木		
16:00			
16:30	16:40(30分)シェイプバンプPOWER・鈴木		
16:45		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			17:20(15分)ジムスモ/お腹引き締め
17:30			
18:00			
18:30		18:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオピーチ	スタジオベア	ジム
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00	11:20(40分)コンビネーションエアロ・鈴木		
11:30			
12:00			
12:30	12:30(30分)Down－Up Core・鈴木	12:30(40分)ZenYoga・川瀬	
13:00			
13:30	13:20(40分)CSLive/シェイプバンプ		
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]	
14:30	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			15:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ
15:30		15:40(30分)CSLive/X－CORE TRAINING	
16:00			15:45(15分)ジムスモ/かんた筋トレ
16:30	16:20(40分)ZUMBA(R)・鈴木		
17:00		17:15(40分)CSLive/ヨガ	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/20 16:36:55