セントラルフィットネスクラブ福山 レッスンスケジュール
【2026年11月～】

月

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-10:00 ボディコアバランス 脇坂		
10:15-10:45 Fit Fun 藤井	10:10～10:50 Fコンディショニング 藤原	10:15-10:35 AQW&Jトレーニング 藤原
11:00-11:40 コンビネーションエアロ 木村	11:10-11:40 健康体操 鈴木	11:00-12:00 スイムマスター（有料） 佐藤
12:10-12:50 ヨガ 鈴木		
CS Live 13:00～13:20 メディカルシリーズ REC		13:10-13:55 アクアビクス 古谷
13:35-14:15 ボディコアバランス 寺若		
14:30-15:10 ヨガ 山本		14:00-15:00 腰痛改善スイム（有料） 佐藤
15:30-18:30 キッズ体育		15:30-21:00 キッズスイミング
19:20-20:00 ZUMBA 松井		
20:15-20:55 ボディメイクトレーニング 濱口		
22:00 CLOSE		

火

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-9:50 シンプルステップ 菅原		
10:00-10:40 コンビネーションエアロ 菅原		10:10～10:20 プルスモ 鈴木 / 10:25～10:40 AQW&J 鈴木
11:00-11:40 シェイプパンプ40 鈴木		11:00-12:00 初級スイムマスター（有料） 寺若
12:00-13:15 ジャズダンス（有料） 木村	12:10-12:40 ポールde健康体操 藤井	
	13:00-13:30 健康体操 藤井	13:00-14:00 スイムマスター（有料） 小野
13:30-14:10 フリースタイルダンス 山本		
14:20-15:00 ZUMBA 小川	14:00-14:40 フィールヨガ 小畑	
15:30-17:30 キッズ体育		15:15-15:35 AQW&J 高橋 / 16:30-21:00 キッズスイミング
19:10-19:50 オリジナルエアロ 木村	19:20-19:50 健康体操 藤井	
20:00-20:30 ファイトアタックBEAT30 藤井	20:00-20:30 プレミアムエアロ（有料） 木村	
20:35-21:45 ジャズダンス（有料） 木村		
22:00 CLOSE		

水

休館日

木

スタジオ	サブスタジオ	プール
9:20-9:50 Fコンディショニング 寺若		
10:00-10:40 ファイトアタックBEAT40 小畑		
11:00-11:40 リフレッシュヨガ 山本	10:50-11:50 ヒップホップスクール（有料） 佐藤（広）	11:00-12:00 スイムマスター（有料） 寺若
12:00-12:30 ダンスファン 佐藤（広）		12:15-12:45 スキンダイビング 小畑
CS Live 12:50-13:30 CS Live フィールピラティス REC		13:00-14:00 スイムマスター（有料） 濱口
13:40-14:10 ファイトアタックBEAT30 藤井		
14:20-14:50 ヨガ 山岡		
15:30-17:30 キッズ体育		15:30-21:00 キッズスイミング
19:15-19:55 オリジナルエアロ 村重		
20:10-20:40 シェイプパンプ 藤井		
22:00 CLOSE		

金

スタジオ	サブスタジオ	プール
CS Live 9:20-9:40 CS Live ロコモ予防・改善 REC		
10:00-10:40 カラダデトックス 寺若	10:10-10:40 リズムライド 小畑	
CS Live 11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE		11:00-12:00 スイムマスター（有料） 小畑
12:00-12:40 コンビネーションエアロ 稲垣		
12:50-13:20 ポル・ド・ブラ 稲垣	13:00-14:00 ピラティス（有料） 厚木 2,4週目	13:20-13:50 AQW&トレーニング 藤原
13:35-14:15 シェイプパンプ40 小畑		
14:30-15:10 コンビネーションエアロ 古谷	14:30-15:00 健康体操 小畑	15:15-15:35 AW&J 高橋
15:30-18:30 キッズ体育	16:30-18:30 キッズダンス	16:30-21:00 キッズスイミング
19:15-19:45 リズムライド 藤原	19:30-20:30 ピラティス（有料） 大島 2,4週目	19:30-20:30 腰痛改善スイム（有料） 佐藤
20:00-20:30 コンディショニング 藤原		
20:40-21:20 ヨガ 佐藤（文）		
22:00 CLOSE		

土

スタジオ	サブスタジオ	プール
8:30-9:30 キッズ体育		9:30-11:30 キッズスイミング
10:00-10:40 ダンスファン 佐藤（広）		
11:00-11:40 ヨガ 佐藤（文）		
12:00-12:40 シェイプパンプ40 小畑		
CS Live 13:00-13:30 CS Live リズムライド REC		
14:00-14:40 ラテンファン 木村	14:50-15:30 みんなでK-POP（有料） 木村	14:00-17:30 キッズスイミング
15:00-17:00 キッズ体育		
18:00-18:40 シンブルエアロ 村重		17:30-18:30 スイムトレーニング
20:00 CLOSE		

日

スタジオ	サブスタジオ	プール
8:30-10:30 キッズ体育		9:30-11:30 キッズスイミング
11:00-11:40 ファイトアタックBEAT 藤井		
12:00-12:40 シェイプパンプ40 濱口		11:30-12:30 スイムマスター（有料） 門前
13:00-13:40 フィールヨガ 小畑		
14:00-14:40 ZUMBA 小川		14:00-16:00 キッズスイミング
15:00-15:40 健康体操 小川		
16:30-17:30 キッズ体育		
18:30 CLOSE		

曜日

曜日	スタジオ
曜日	スタジオ

●レッスン参加時の注意事項●

・「スタジオ」「サブスタジオ」は全レッスン定員予約制となります。
各レッスンはWEBよりレッスン予約をおこなってください。
尚、レッスン予約は1週間前より最大8コマまでご予約を承ります。
（スタジオ最大定員：38名/サブスタジオ最大定員：12名）
・レッスン参加の場合は各スタジオ前のiPadにご自身のQRコードをかざしてチェックインしご入場ください。
（レッスン開始30分前からチェックイン可能ですが入場は10分前からとなります）
・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もございます。予めご了承下さい。
・祝日のレッスンプログラムは該当曜日の11:00～16:00となります。