

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10月～】

曜日	月			火			水	木			金			土			日			曜日	
スタジオ	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	休館日	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	
9:00								9:20-9:50 シンブルステップ 菅原				CSLive 9:20-9:40 CS Live ロコモ手始め・改善 REC			8:30-9:30 キッズ体育						
9:30	9:20-10:00 ボディコアバランス 藤原																	8:30-10:30 キッズ体育			
10:00																					
10:15-10:45	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 黒木 NEWレッスン！	10:00-10:40 コンピネーションエアロ 菅原		10:10-10:20 ブルスモ 鈴木 10:25-10:40 AQW&J 鈴木			10:00-10:40 ファイアアタックBEAT40 小堀					10:10-10:40 リズムライド 小堀	10:00-10:40 ダンスファン 佐藤（広）		9:30-11:30 キッズ スイミング			9:30-11:30 キッズ スイミング	
10:30												CSLive 11:00-11:40 CS Live ダンスWAVE LIVE									
11:00	11:00-11:40 コンピネーションエアロ 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		11:00-11:40 シェイプアップ40 鈴木			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） 寺吉			11:00-12:00 スイムマスター （有料） 小堀	11:00-11:40 ヨガ 佐藤（文）			11:00-11:40 ファイトアタック BEAT 藤井			
11:30																				11:30-12:30 スイムマスター （有料） 門前	
12:00																					
12:10-12:50	ヨガ 鈴木																				
12:30	CSLive 13:00-13:20 メタボカルシリーズ REC			12:00-13:15 ジャズダンス （有料） 木村	12:10-12:40 ボールの健康体操 藤井						12:15-12:45 スキャンダイビング 小堀	12:00-12:40 コンピネーションエアロ 黒田			12:00-12:40 シェイプアップ40 小堀			12:00-12:40 シェイプアップ40 黒田			
13:00									CSLive 12:50-13:30 CS Live フィールビーズ REC						CSLive 13:00-13:30 CS Live リズムライド REC						
13:30	13:35-14:15 ボディコアバランス 寺吉			13:10-13:55 アクアピクス 古谷		13:00-14:00 スイムマスター （有料） 小野			13:00-14:00 スイムマスター （有料） 黒田			12:50-13:20 ボル・ド・ブラ 黒田	13:00-14:00 ピラティス （有料） 黒木 2,4週目	13:20-13:50 AQW&Jトレーニング 黒田			13:00-13:40 フィールヨガ 小堀				
14:00									13:40-14:10 ファイトアタックBEAT30 藤井												
14:30	14:30-15:10 山本			14:00-15:00 健康夜間スイム （有料） 佐藤	14:00-14:40 フィールヨガ 小堀				14:20-14:50 ヨガ 山崎					14:30-15:00 健康体操 小堀	14:00-14:40 ラテンファン 木村			14:00-14:40 ZUMBA 小川		14:00-16:00 キッズ スイミング	
15:00						15:15-15:35 AQW&J 高橋										14:50-15:30 みんなで〜POP （有料） 木村					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00	15:30-18:30 キッズ体育								15:30-17:30 キッズ体育												
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:20-20:00 ZUMBA 松井			19:10-19:50 オリジナルエアロ 木村	19:20-19:50 健康体操 藤井			19:15-19:55 オリジナルエアロ 村重			19:15-19:45 リズムライド 黒田	19:30-20:30 ピラティス （有料） 大島 2,4週目	18:00-18:40 シンプルエアロ 村重								
20:00																					
20:15-20:55	ボディメイク トレーニング 黒田			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） 大島			20:10-20:40 シェイプアップ 藤井													
20:30				20:35-21:45 ジャズダンス （有料） 木村																	
21:00																					
21:30																					
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE		
22:30																					
23:00																					

●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。
予めご了承ください。

・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。

●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)
- ・レッスンの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。予めご了承ください。
- ・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。