

# セントラルウェルネスクラブ 芦屋 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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(別途入金手続き、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
	BFスタジオ	HOTスタジオ	BFスタジオ	HOTスタジオ		BFスタジオ	HOTスタジオ	BFスタジオ	HOTスタジオ	BFスタジオ	HOTスタジオ		BFスタジオ	HOTスタジオ	BFスタジオ	HOTスタジオ	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30		09:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト(LE6[予約])		09:15(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)	09:30		09:15(30分)CSLive/ボディフィットネス(高圧圧縮マシン[予約])					09:30		09:15(30分)CSLive/やせろ！脂肪燃焼ダンス(予約)			09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・捕野[予約]	10:00(30分)清野セッション/ストレッチ(高圧圧縮マシン[予約])	10:00(40分)ステップサーキット・山田[予約]	10:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	10:00	10:00(40分)シンプルエアロLOW・塚原[予約]	10:00(40分)HOTOヨガ・北高[予約]					10:00	10:00(40分)バランスボール・長演[予約]	10:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)			10:00
10:30					10:30							10:30			10:30(40分)パワーヨガ・村瀬[予約]		10:30
11:00	11:00(40分)ジャズダンス・中島[予約]	11:00(40分)HOTOヨガ・長演[予約]	11:00(40分)シェイブパンプ40・清水[予約]	11:10(40分)フリースタイルダンス・齋藤[予約]	11:00	11:00(40分)バランスボール・長演[予約]	11:10(40分)HOTOヨガ・木村[予約]					11:00	11:00(40分)ファイトアタックPRO・大木[予約]	11:10(40分)HOTOヨガ・長演[予約]		11:25(40分)ヨガ・村瀬[予約]	11:00
11:30					11:30							11:30			11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・長原[予約]		11:30
12:00	11:50(40分)＊クラブ限定/ジャズエクササイズ・中島[予約]				12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]					12:00	12:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)	12:20(40分)ヨガ・中山[予約]		12:00
12:30		12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)			12:30							12:30			12:40(40分)ZUMBA(R)・奥田[予約]		12:30
13:00	12:50(40分)ピラティス・村瀬[予約]				13:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト(LE6[予約])					13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・清水[予約]	13:10(30分)HOTカラダテック・松崎[予約]			13:00
13:30		13:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING(予約)	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング(予約)	13:10(30分)CSLive/やせろ！脂肪燃焼ダンス(予約)	13:30	13:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)	13:00(30分)HOTOストレッチ・長演[予約]					13:30	13:00(40分)ZUMBA(R)・清水[予約]	13:40(40分)シンプルエアロLOW・塚原[予約]			13:30
14:00	13:50(40分)ファイトアタックBEAT40・清水[予約]				14:00	14:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田[予約]	14:20(30分)CSLive/健康太極拳[予約]					14:00	14:00(40分)ストリートダンス[予約]	14:10(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]			14:00
14:30		14:00(30分)清野セッション/ヨガ(セッション[予約])	14:00(40分)エアロサーキット・園田[予約]	14:00(40分)HOTOヨガ・北高[予約]	14:30							14:30			14:40(30分)HOTOボールリラックス・長演[予約]	14:35(40分)シェイブパンプ40・山崎[予約]	14:30
15:00	14:50(40分)ヨガ・長演[予約]		14:50(40分)ボディメイクトレーニング・園田[予約]		15:00	15:10(40分)シンプルステップ・木月[予約]	15:20(40分)ヨガ・中山[予約]					15:00	15:20(40分)ファンクショナルトレーニング・飯田[予約]	15:20(40分)HOTOヨガ・長演[予約]			15:00
15:30		15:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)		15:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO(予約)	15:30							15:30	15:30(40分)ファイトアタックBEAT・嶋[予約]			16:10(30分)ピラティス・香坂[予約]	15:30
16:00	15:50(40分)CSLive/シェイブパンプ[予約]		15:50(60分)キッズ体育スクール(スクール)		16:00							16:00					16:00
16:30					16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)						16:30	16:30(60分)キッズダンススクール(スクール)				16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		17:00							17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)				17:00
17:30					17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)						17:30	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(40分)シェイブパンプ40・嶋[予約]		18:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)		18:30							18:30					18:30
19:00			19:00(40分)ピラティス・石塚[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	19:00		19:00(40分)HOTOヨガ・福永[予約]					19:00		19:00(40分)HOTOヨガ・北大路[予約]			19:00
19:30	19:30(40分)ファイトアタックPRO・山崎[予約]				19:30	19:20(40分)エアロサーキット・園田[予約]						19:30	19:30(40分)シェイブパンプ40・清水[予約]				19:30
20:00	20:20(40分)ZUMBA(R)・清水[予約]	20:20(30分)HOTボールリラックス・松崎[予約]	20:00(30分)シェイブパンプ30・菅野[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)	20:00	20:20(40分)フリースタイルダンス・清水						20:00	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス(予約)				20:00
20:30					20:30							20:30	20:30(40分)＊クラブ限定/AEBO(R)・坂本				20:30
21:00			20:50(40分)ファイトアタックBEAT40・松崎[予約]		21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30

休館日