

# セントラルウェルネスクラブ 芦屋 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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/ビュティプロジェクト(予約)		09:15(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)	09:30		09:30(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)				09:15(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス(予約)	09:30					09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ川上(予約)	10:00(30分)清野セシル/ストレッチ(予約)	10:00(40分)ステップサーキット山田(予約)	10:00(40分)ピラティス・壹岐(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(40分)ファンクショナルコンディショニング・長瀬(予約)	10:00(40分)動きタイム・長瀬(予約)	10:00	10:00(40分)バランスボール・長瀬(予約)	10:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライド(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・長瀬(予約)	11:00(40分)シェイプパンプ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・長瀬(予約)	11:10(40分)HOTOヨガ・木村(予約)			11:00(40分)ZUMBA(R)・多田(予約)	11:10(40分)HOTフィールヨガ・長瀬(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・長瀬(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・長瀬(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)	12:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド(予約)	12:00(40分)ZUMBA(R)・藤橋(予約)	12:10(40分)CSLive/パワーヨガ(予約)	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山(予約)	12:10(30分)CSLive/ビュティプロジェクト(予約)			12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド(予約)	12:10(30分)CSLive/フラエクスサイズ(予約)	12:00	12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド(予約)	12:20(40分)ヨガ・中山(予約)			12:00
12:30					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)	13:10(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・齋藤(予約)	13:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス(予約)	13:00	13:00(40分)HOTOストレッチ・長瀬(予約)	13:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス(予約)			13:00(40分)エアサイクルフィットネス・リスムライド・清水(予約)	13:15(40分)HOTOヨガ・長瀬(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					13:30							13:30			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(30分)清野セシル/ヨガ(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)	14:00	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(40分)CSLive/健康太極拳(予約)			14:00(40分)ストリートダンス・平良(予約)	14:10(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)	14:00	14:10(40分)パワーヨガ・石塚(予約)				14:00
14:30	14:50(40分)ヨガ・長瀬(予約)		14:50(40分)ボディメイクトレーニング・園田(予約)		14:30							14:30	14:40(30分)HOTボールリラックス・長瀬(予約)	14:35(40分)シェイプパンプ40・山崎(予約)			14:30
15:00		15:00(30分)エアサイクルフィットネス・リスムライド・山崎(予約)		15:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO(予約)	15:00	15:10(40分)シンプルステップ・進藤(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・園田(予約)	15:20(40分)HOTOヨガ・長瀬(予約)			15:00
15:30					15:30							15:30			15:30(40分)ファイトアタックBEAT・園田(予約)		15:30
16:00	15:50(40分)CSLive/シェイプパンプ(予約)		15:50(60分)キッズ体育スクールのスクール		16:00					15:50(60分)キッズ体育スクールのスクール		16:00			16:10(30分)ピラティス・壹岐(予約)		16:00
16:30					16:30	16:30(60分)キッズダンススクールのスクール						16:30			16:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド(予約)		16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクールのスクール		17:00(60分)キッズ体育スクールのスクール		17:00					17:00(60分)キッズ体育スクールのスクール		17:00					17:00
17:30					17:30	17:30(60分)キッズダンススクールのスクール						17:30	17:30(60分)キッズダンススクールのスクール		17:20(40分)ストリートダンス・kait(予約)	17:15(40分)HOTOヨガ・伊東(予約)	17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(40分)シェイプパンプ40・崎(予約)	18:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライド(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(40分)HOTOヨガ・北大路(予約)	19:00					19:00
19:30	19:30(40分)ファイトアタックPRO・山崎(予約)	19:30(30分)ビュティプロジェクト(予約)			19:30	19:20(40分)エアロサーキット・園田(予約)				19:30(40分)シェイプパンプ40・清水(予約)		19:30					19:30
20:00	20:20(40分)ZUMBA(R)・清水(予約)	20:20(40分)HOTボールリラックス・松崎(予約)	20:00(40分)ファイトアタックBEAT40・松崎(予約)	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライド(予約)	20:00	20:20(40分)フリースタイルダンス・清水			20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING(予約)	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライド(予約)	20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リスムライド(予約)					20:00
20:30					20:30					20:30(40分)クラブ限定/AEBO(R)・坂本		20:30					20:30
21:00			20:50(40分)シェイプパンプ40・齋藤(予約)		21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30

休館日