

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年06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			火			水			木			金			土			日			
曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム
08:00																					
08:30	09:15-09:30 CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約]	09:15-09:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員		09:15-09:30 CBLive/からむアタキフ-CBLive[予約]	09:15-09:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員								09:15-09:30 CBLive/ピュアプロジエクト/アームス&バクシング-CBLive[予約]	09:15-09:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員		09:15-09:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員					
10:00	10:00-10:40 ステップキック-山田[予約]	10:00-10:30 准将セッション/丸山[予約]		10:00-10:40 シンプルエアロ-山田[予約]	10:00-10:30 ボールdeリラククス-山田[予約]					10:00-10:40 シンプルエアロLow-塚原[予約]	10:00-10:40 CBLive/Zen Yoga-CBLive[予約]		10:00-10:40 動きタイム長演[予約]	10:00-10:40 ジムスモ/かんたんストレッチ-中間定員							
10:30		10:15-10:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員					10:15-10:30 ジムスモ/かんたんストレッチ-中間定員							10:15-10:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員							
11:00	10:00-10:30 CBLive/ダンスWAVE-CBLive[予約]	11:00-10:40 HOTヨガ長演[予約]		11:00-10:40 シェイパンプ-園田[予約]	10:50-10:40 フリースタイルダンス-園田					11:00-10:40 バランスボール-長瀬[予約]	11:00-10:40 ヨガ・園田		11:00-10:40 HOTヨガ長演[予約]	11:00-10:40 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員							
11:30	11:50-10:40 シンプルエアロ-園田[予約]	11:50-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員								11:50-10:40 健康体操-園田[予約]											
12:00		12:00-10:40 CBLive/エアロフィット&ス/パワーライド-CBLive[予約]		12:00-10:40 ZUMBA(R)-藤原[予約]	12:00-10:30 CBLive/エアロフィット&ス/リズムライド-CBLive[予約]					12:00-10:40 ZUMBA(R)-平山[予約]			12:00-10:40 エアサイクル/フィットネス/パワーライド-長瀬[予約]								
12:30		12:50-10:30 CBLive/エアロフィット&ス/パワーライド-CBLive[予約]								12:50-10:40 フラエクササイズ-長谷川[予約]											
13:00	12:50-10:40 ピラティス村瀬[予約]	13:00-10:30 CBLive/エアロフィット&ス/パワーライド-CBLive[予約]		13:00-10:40 フリースタイルダンス-園田[予約]	13:00-10:40 CBLive/Zen Yoga-CBLive[予約]					13:00-10:40 シンプルステップ-進藤[予約]			13:00-10:40 コーピングセッション/エアロ-寺田[予約]	13:10-10:40 健康体操-村瀬[予約]							
13:30	13:50-10:40 コーピングセッション/エアロ-藤原[予約]	13:45-10:30 介護予防スクール-長瀬[予約]																			
14:00		14:00-10:40 エアロサキアロ-園田[予約]		14:00-10:40 エアロサキアロ-園田[予約]	14:00-10:40 HOTヨガ-園田[予約]					14:00-10:40 ファンクション/ブルコンディショニング/山田[予約]	14:00-10:40 ファンクション/ブルコンディショニング/山田[予約]		14:00-10:40 有料セッション/ヨガ/村瀬[予約]	14:00-10:40 ZUMBA(R)-多田[予約]	14:00-10:40 有料セッション/ヨガ/村瀬[予約]						
14:30																					
15:00	14:50-10:40 ヨガ-高山[予約]	15:00-10:40 エアサイクル/フィットネス/パワーライド-山崎[予約]		14:50-10:40 水手メイクトレーニング-園田										15:00-10:30 CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約]							
15:30														15:20-10:40 ヨガ-中山[予約]							
16:00																					
16:30														15:50-10:40 キッズ体育スクール[スクール]							
17:00														16:30-10:50 キッズダンススクール[スクール]							
17:30														17:00-10:40 キッズ体育スクール[スクール]							
18:00														17:30-10:40 キッズダンススクール[スクール]							
18:30	18:30-10:40 フリースタイルダンス-毛戸[予約]																				
19:00		18:00-10:40 有料セッション/ヨガ/村瀬[セッション]		18:00-10:40 ピラティス石塚[予約]	18:10-10:40 CBLive/Lati-CBLive[予約]									18:00-10:40 エアロサキアロ-園田[予約]	18:10-10:40 ヨガ・園田[予約]	18:10-10:40 HOTヨガ-北大路[予約]					
19:30	19:30-10:40 ファイトアタック/PRO-山崎[予約]																				
20:00		18:00-10:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員		20:00-10:40 シェイパンプ-山崎[予約]	20:00-10:30 CBLive/エアロフィット&ス/リズムライド-CBLive[予約]					20:00-10:40 フリースタイルダンス-高橋[予約]	20:00-10:30 CBLive/エアロフィット&ス/パワーライド-CBLive[予約]		20:00-10:40 CBLive/エアロフィット&ス/パワーライド-CBLive[予約]	20:00-10:30 ジムスモ/かんたんストレッチ-中間定員							
20:30	20:30-10:40 ヨガ-CBLive[予約]													20:30-10:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員							
21:00																					
21:30																					

休館日