

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 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。

3日(金)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 [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				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤				10:10(10分)みんなで体操・近藤				10:00									10:00
10:30	10:30(40分)健美操・木村40・佐藤	10:40(40分)シェイプアップ40・佐藤			10:30(40分)ファイアアタックBEAT40・川口		10:20(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)		10:30	10:30(40分)HOTフィールヨガ・川口	10:30(30分)健康体操・大森						10:30	
11:00					11:10(10分)ジムスモ/フットパニング 飯田健彦				11:00							11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		11:00
11:30	11:40(40分)ボディメイクトレーニング・佐藤	11:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ			11:30(40分)HOTヨガ・石澤		11:15(40分)シェイプアップ40・大森		11:30	11:20(40分)コンビネーションエアロ・地原	11:20(40分)ボディコアバランス・大森						11:30	
12:00					12:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				12:00							12:10(10分)シェイプアップ		12:00
12:30		12:35(40分)シンプルステップ・真敷					12:05(30分)X-CORE FIGHTING・大森		12:30	12:20(30分)X-CORE FIGHTING・大森	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷						12:30	
13:00					12:55(40分)ZUMBA(R)・谷口		12:55(30分)CSLive/セューフィエツク/SENNAKA	12:50(70分)フランコンスクール[スクール]	13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・相川	13:10(40分)ファンクショナルトレーニング・鈴木(啓)				13:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		13:00	
13:30	13:30(40分)ヒップホップ・一色	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド							13:30									13:30
14:00					13:50(40分)CSLive/シンプルエアロ			14:10(70分)フランコンスクール[スクール]	14:00		14:05(40分)CSLive/健康本極拳							14:00
14:30	14:30(40分)HOTヨガ・遠田								14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							15:30
16:00									16:00		16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]							16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]							16:30
17:00									17:00									17:00
17:30							17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]							17:30
18:00									18:00									18:00
18:30		18:40(40分)オリジナルエアロ・笠松	18:15(60分)キッズヒップホップスクール 阿部(祐)[スクール]						18:30									18:30
19:00	19:10(40分)HOTヨガ・久保				19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ			19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:00	19:10(30分)ボディメイクトレーニング・青井	19:10(40分)オリジナルステップ・真敷							19:00
19:30							19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口		19:30						19:30(10分)ジムスモ/レッグシェイプ			19:30
20:00	20:00(40分)ファイアアタックPRO・近藤				20:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		20:10(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)		20:00	20:05(40分)ファイアアタックBEAT40・川口	20:05(40分)CSLive/パワーパンチ							20:00
20:30							20:15(30分)シェイプアップ30・近藤		20:30						20:30(10分)シェイプアップ			20:30
21:00	20:50(40分)ダンスファン・阿部(祐)				21:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		21:10(30分)ピラティス・網野	21:00(30分)CSLive/PARTY jam	21:00	20:50(40分)HOTヨガ・本木	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・阿部(祐)				21:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		21:00	
21:30									21:30									21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 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。

3日(金)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 >

曜日	金				土				日				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア		
08:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			08:00	
08:30													08:30	
10:00	10:10(10分)みんなで作る体操					10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:10(10分)ジムスモ/みんなで作るトレック		10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		10:10(10分)ジムスモ/みんなで作るトレック	10:00	
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・西野	10:30(40分)ヨガ・本木			10:30(40分)ダンスファン・阿部(裕)				10:50(40分)HOTOヨガ・久保				10:30	
11:00				11:10(10分)ジムスモ/二の橋&バズ		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		11:10(10分)お腹シェイプ		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	11:00	
11:30	11:20(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原	11:30(40分)オリジナルステップ・真敷											11:30	
12:00				12:10(10分)ジムスモ/モックリフティング								12:10(10分)ジムスモ/二の橋&バズ	12:00	
12:30	12:20(40分)ピラティス・桐野				12:25(30分)フィールピラティス・川口							12:25(30分)シェイプハンブ30・佐藤	12:30	
13:00													13:00	
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:30(30分)スタイリッシュハンブ・川口			13:05(40分)シンプルエアロ・熊谷	13:00(40分)CSLive/Lat・Lat		13:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	13:00(40分)ZUMBA(R)・永田		13:20(30分)CSLive/エアサイクル/リズミクイ		13:30	
14:00					14:00(40分)ファイトアタックBEAT40・川口	14:00(70分)有料セッション/ステップ・笠松[セッション]予約		14:10(10分)ジムスモ/二の橋&バズ		14:05(30分)CSLive/やるせろ! 脂肪燃焼ダンス		14:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	14:00	
14:30													14:30	
15:00					15:00(40分)HOTOヨガ・本木				15:10(10分)お腹シェイプ	15:00(30分)ボディメイクトレーニング・水野		15:10(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼	15:00	
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30(40分)オリジナルエアロ・笠松							15:30	
16:00								16:10(10分)ジムスモ/みんなで作るトレック				16:00(60分)フットサル(フリー)	16:10(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]											16:30	
17:00								17:10(10分)ジムスモ/みんなで作るトレック					17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30												18:20(40分)シェイプハンブ40・大森	18:30	
19:00	19:10(40分)コンビネーションエアロ・西野	19:00(90分)空手スクール[スクール]											19:00	
19:30													19:30	
20:00	20:00(40分)HOTOヨガ・藤田												20:00	
20:30													20:30	
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)	20:50(40分)シェイプハンブ40・川口						21:10(10分)ジムスモ/みんなで作るトレック					21:00	
21:30													21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	曜日	