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>

BE	28 2 		FI				k		應日			*				*		
PER IN	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	100
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
	1010(101) 7.1 4-448 55				40 (0(10)) 7. (40 (14)) 75 (14)													
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	10-20(404)+1181+11-7			10:00									10:00
10:30	10:30(40分)健業操・木村	10:40(40分)シェイプパン			10:30(40分)ファイトアタッ	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	1						10:30
10.00		10:40(40分)シェイブパン ブ40・佐藤			10:30(40分)ファイトアタッ クBEAT40・川口			 	10.00	ヨガ・川口	森							10.00
11:00		†		11:10(10分)ジムスモ/ファットバー ニング 脂肪燃焼				11:10(10分)お腹シェイプ	11:00				11:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ					11:00
				>		11:15(40分)シェイブパン ブ40・大森			İ	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	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	740 X**			11:30	37270 2635)							11:30
12:00				12:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		12:05(30分)X-CORE FIGHTING·大森		12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	12:00	10.00(20(\)\\	10.00(40())+1125+11=		12:10(10分)お腹シェイブ					12:00
12:30		12:35(40分)シンプルステ							19-20	FIGHTING·大森	12:20(40分)オリジナルエ アロ・吉谷							12:30
1230	ļ	12:35(40分)シンブルステ ップ・賀数			12:55(40分)ZUMBA(R)	12:55(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/SENAKA	12:50(70分)フラメンコスク ール[スクール]	<u></u>	12:30		1	ļ						12:30
13:00		1		13:10(10分)お腹シェイブ	·谷口	ロンエクト/SENAKA	ール[スクール]	13:10(10分)ジムスモ/二の腕&パスト	13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)	13:10(40分)ファンクショナ ルトレーニング・鈴木(啓							13:00
					1					-相川	ルトレーニング・鈴木(啓		13:20(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ					
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
	ŭ					13:50(40分)CSLive/シン ブルエアロ												
14:00							14:10(70分)フラメンコスク ール[スクール]	'	14:00		14:05(40分)CSLive/健 康太極拳	!						14:00
14:30	14:30(40分)HOTヨガ・達				ļ				44.00			ļ						14:30
14:30	田田14:30(40分)日〇13万・建								14:30									14:30
15:00									15:00						1			15:00
		 	 	 	 	 		 				 			4	1		
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			15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		1	15:30		15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]				ŀ	馆		15:30
		ラール(新元)スクール」	X)-N[X)-N]			ラール(幼児パスタール)			l		19-10(4)56/12/9-10]				7			
16:00									16:00]	16:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]						16:00
		10.00(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10.00(00()) + + #1			10.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\					10.00(00/1)+7+**					—		
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	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]	i	ļ					16:30
17:00		,~1				1 "			17:00		1 "							17:00
		†				1		 	1		†							13.00
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
						リール(光量/スタール)					リール(光量/スケール)							
18:00									18:00		1							18:00
40.00		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(佑					ļ	40.00			_	ļ					
18:30		18:40(40分)オリジナルエ アロ・笠松	ルスクール」						18:30									18:30
19:00	19:10(40分)HOTヨガ・久	†		19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋		19:10(40分)CSLive/Lati Lati		 	19:00	19:10(30分)ボディメイクト	· 19:10(40分)オリジナルス テップ・質数	 	 					19:00
	保	 		rv	19:20(30分)X-CORE FIGHTING·川口	Lati		 		レーニング・青井	テップ・賀数		l					
19:30	i	19:40(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス パ ワーライド			.FIGHTING-JII			19:40(10分)ジムスモ/ファットバー ニング 脂肪燃焼	19:30		1		19:30(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ					19:30
		プローライド フーライド							L	19:50(40分)ファイトアタッ クBEAT40・川口								
20:00	20:00(40分)ファイトアタッ クPRO・近藤			20:10(10分)ジムスモ/二の腕&パ スト	アロ・山木(車)				20:00	,	20:05(40分)CSLive/パワ ーパンプ							20:00
			ļ	ļ		20:15(30分)シェイプパン ブ30・近藤		00.40(10.43)251 === 045			4	ļ	90.4004045049882 (##					
20:30	20-50(40公)が、フラー・・・	 	 	 		1		20:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ	20:30	20:50(40分)HOTヨガ・本		4	20:30(10分)お腹シェイブ					20:30
21:00	20:50(40分)ダンスファン・ 阿部(佑)	21:00(40分)フットサル (フ リー)		21:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ	21:10(30分)ピラティス・網	21:00(30分)CSLive/PA			21:00	- 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(佑)		21:10(10分)ジムスモ/二の腕&パ					21:00
21.00		y—)	 	7	21:10(30分)ピラティス・網 野	RTY jam		 	21.50		ス/リズムライド・阿部(佑)	 	スト					21.50
21:30				†				21:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	21:30				t					21:30
	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8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			FI			3	<u>k</u>		曜日			<u>水</u>				<u>*</u>		曜日

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

275S+ \

B		金				±					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8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	
: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]			09:
						クール(幼児)[スクール]				クール(幼児)[スクール]			1
30						1 1							09:
-		 			 	1 1		+		1			-
00	10:10(10分)みんなで体操・近藤					10-00(60公) 上ップ休育フ				10:00(60公) キップ休舎フ		10:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	⁷ 10
,,,		l				10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]		トレッチ	ļ	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]		トレッチ	- 10
		10.00(10.0)=17. ++				_,,,				_/v]			4
30	10:30(40分)ZUMBA(R) •西野	10:30(40分)ヨカ・本木			10:30(40分)ダンスファン・ 阿部(佑)	1 1				1			10
									10:50(40分)HOTヨガ・久 保				
00				11:10(10分)ジムスモ/二の腕&/ スト		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・ ブ	۲ <mark>1</mark> 1
	11:20(40分)ファンクショナ ルトレーニング・笠原					一ル]				一ルゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴールゴール			1
30	ルトレーニング・立原	11:30(40分)オリジナルス テップ・賀数				1 1				Ī			1
		ナツノ・質奴				1 1							1
00				12:10(10分)ジムスモ/ヒップリフラ				- 12:10(10分)ジムスモ/ファットバー ニング 脂肪燃焼				12:10(10分)ジムスモ/二の腕&/	1
	12:20(40分)ピラティス・網	 		129	12:25(30分)フィールピラ			ニング 脂肪燃焼		12:25(30分)シェイブパン	r	XF	1"
30	野	12:20(40分)CSI bro/エアサイカル			12:25(30分)フィールピラ ティス・川口					12:25(30分)シェイプパン ブ30・佐藤			+.,
3 U		12:30(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス パワーライド				!							12
													4
00				13:10(10分)お腹シェイブ	■13:05(40分)シンブルエア ■ロ・熊谷	13:00(40分)CSLive/Lati Lati		13:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ	13:00(40分)ZUMBA(R) ·永田			13:10(10分)お腹シェイブ	18
	13:15(40分)オリジナルエ アロ・熊谷								l	13:20(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス リズムライド			
30) L me	13:30(30分)スタイリッシュ パンプ・川口			1					1			13
		//J///III				†							1
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		14:10(10分)ジムスモ/二の腕&バ		14:05(30分)CSLive/や せる!脂肪燃焼ダンス		14:10(10分)ジムスモ/レッグシェー	۲ 1
••					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]		- 21		せる!脂肪燃焼ダンス		2	Н
30		 									!		14
30													- "
										14:50(40分)CSLive/パワ ーヨガ			
00					15:00(40分)HOTヨガ・本 木	1		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
					1"				-27 7,64				7
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		1					15
		クール(幼児)(スクール)				アロ・笠松							-
00		ļ			†			16:10(10分)ジムスモ/みんなで筋		16:00(60分)フットサル (フ リー)		16:10(10分)ジムスモ/パワーコ7 体幹力	7 10
								- 10		y—)		体幹刀	1
		16:20(60公)ナップは辛っ				16-20/00公)空手フカーリ							+-
30		16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]				16:30(90分)空手スクール [スクール]							10
		-ルJ				. .					l		ļ
00		l l] [17:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ					17
						1 [1
30						1 1							17
						1 1		-					1
00													18
		 		+	 	18:20(40分)シェイブパン		+	}	 		 	-[1]
20		 				18:20(40分)シェイブパン - ブ40・大森							-
30						4 - 1			 	ļ			- 1
								4	 	ļ			4
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]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで第 トレ									1
	I												
30					T			T	[1			1
		1			†	† 		T		1		T	
00	20:00(40分)HOTヨガ・藤	†		20:10(10分)ジムスモ/レッグシェイ	1	tt		+		t		+	2
	H	-		- -		 				 			1
30						 		-+	 	 			20
30					↓	ļļ				ļ			- 2
		20:50(40分)シェイブパン ブ40・川口								_			1
00	21:00(40分)ZUMBA(R) ·山田(裕)			21:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ				1		L			2
		ľ			1								
30					1	T				1			2
		t				t		+	t	t		 	-
	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	