

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 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				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	
09:00																	09:00
09:30																	09:30
10:00	10:10(10分)みんなで体操・村上	10:10(20分)CSLive/ボディカルフ 有酸素運動トレーニング			10:10(10分)みんなで体操・村上					10:10(10分)みんなで体操・村上							10:00
10:30	10:40(40分)健美操・木村	10:45(30分)シェイプハン プ・伊藤			10:25(40分)コンディネー ションエアロ・山本(恵)					10:30(40分)HOTOヨガ・川 口	10:30(30分)CSLive/ボデ イメイクトレーニング						10:30
11:00																	11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエア ロ・森				11:20(40分)HOTOヨガ・石 澤	11:20(40分)ファイトアタ ックBEAT・萩原											11:30
12:00																	12:00
12:30	12:30(40分)ファイトアタ ックBEAT・森岡	12:30(40分)シンプルステ ップ・真敷															12:30
13:00																	13:00
13:30	13:30(40分)ボディメイク トレーニング・佐藤	13:30(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド			13:05(40分)ZUMBA(R) ・谷口	13:10(30分)カラダデック ス・森				13:10(40分)CSLive/フ ァイトアタックBEAT							13:30
14:00																	14:00
14:30	14:30(40分)HOTOヨガ・遠 田	14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]															14:30
15:00																	15:00
15:30																	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30	19:15(40分)HOTOヨガ・久 保	19:30(30分)シェイプハン プ・佐藤			19:10(40分)CSLive/ピラ ティス	19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口											19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタ ックBEAT・川口	20:10(30分)CSLive/ビューティ ロシカ・レングライン															20:00
20:30																	20:30
21:00	21:00(30分)リンパフロー 川口	21:00(50分)フットサル(フ リー)															21:00
21:30																	21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 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	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	
09:00					09:10(10分)みんなで体操・村上	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			09:10(10分)みんなで体操・村上	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			09:00
09:30													09:30
10:00													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)HOTヨガ・久保				10:30
11:00						11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			11:00
11:30	11:20(40分)ファンクショナルトレーニング・空原	11:20(40分)コンビネーションステップ・實数						11:15(10分)ジムスモ/お風呂引き締め					11:30
12:00													12:00
12:30	12:20(40分)ZenYoga・松本	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウラード			12:20(40分)フィールヨガ・藤田(菜)	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウラード			12:15(10分)ジムスモ/お風呂引き締め				12:30
13:00													13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)CSLive/シェイプアップ							13:20(30分)ボディメイクルーニング・佐藤	13:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウラード			13:30
14:00													14:00
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]							14:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め				14:30
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本木								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
16:00									16:05(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	15:45(40分)シェイプアップ・佐藤			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(90分)空手スクール[スクール]							16:30
17:00									17:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00													18:00
18:30									18:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	18:20(30分)シェイプアップPOWER・佐藤			18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤	19:00(90分)空手スクール[スクール]											19:00
19:30									19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				19:30
20:00	20:05(40分)HOTヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30									20:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締め				20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R) ・山田(裕)	21:00(40分)シェイプアップ・森岡											21:00
21:30									21:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締め				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