セントラルウェルネスクラブ琴似 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休憩日です。 3日(金)、4日(土)、8日(月)については以下のブログラム、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

くスタジオ >

	月			火	<u> </u>	=	*			木			金		曜日		±			B	
1スタジオ	2スタジオ	24	1スタジオ	2スタジオ	270	1スタジオ	2スタジオ	24	1スタジオ	2スタジオ	υA	1スタジオ	2スタジオ	276		1スタジオ	2スタジオ	24	1スタジオ	2スタジオ	276
					09:	00									09:00						
										 					-				09:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]		
					ļ					 	ļ					w 20(00 (\) ± ≠ '	00.40(40()).001		1	ļ	ļ
					09:	90									09:30	19:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール] 予約]	フィールピラティス・ア		1		
):50(40分)コンビネー ョンエアロ・山本[定	09:50(40分)カラダデト		09:50(40分)シンブル	09:50(40分)ヨガ・石垣 [定員]					09:50(40分)シンブル	09:50(40分)ZUMBA(R)·西野[定員]		09:50(40分)ヨガ・平川 [定員]	09:50(40分)シンブル		í.	予約]	ーカイブ[定員]			1	
]	ノノハ・1米型[足異]		員]	LAC PRI	10:00(10分)ジムスモ/姿勢改 10:	00			員]	N/-MBILERI	10:00(10分)ジムスモ/やさしい体操	LEGU	工/日·日洋(定員)	10:00(10分)ジムスモ/レッグ シェイブ	10:00			10:00(10分)ジムスモ/背中5	1		10:00(10分)リンパフ
					8~90~						L-194-58	i		2112		1		117	10-20(40分)オリジナ		
	10.40/m/\\001:													I					10:20(40分)オリジナ ルエアロ・山本[定員]		
	10:40(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/LEG・アーカイ ブ[定員]				10:	50									10:30				1	10:40(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・中里[定員]	
):50(40分)オリジナ ,エアロ・吉谷[定員]	P (ACAC)		10:50(40分)シンプル ステップ・工藤[定員]	, 10:50(30分)C SLive/やせる ! 脂肪燃焼ダンス・アーカイ ブ[定員]					10:50(40分)HOTヨガ・ 吉池[定員]		10:50(40分)ヨガ・畠山 [予約]	10:50(40分)コンビネー ションエアロ・石澤[定	10:50(40分)健康体操				10:50(40分)エアサイク	10:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力	1	ライド・中里[定員]	
-/- Bulker		i1:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	ATT THEOLOGY	ノ(定員)	11:00(10分)サスペンションエ 11:	00			LI AGEACACI	11:00(40分)ファイトアタックB EAT・佐藤(大)[定員]	17 493	剣	IMIN (IS/LACEC)	11:00(15分)ストレッチ[整理券	11:00	1:00(40分)シンブル エアロ・高橋(渉)[定	ルフィットネス/パワー ライド・古谷[定員]			1	11:00(10分)ジムス3 バーニング 脂肪燃
İ															į	E プロ・両値(沙八足 関]					
	11:40(40:9)I 11:40(40:9)I					20									11.20				11:20(404)HOTH		
	11:40(40分)エ 11:40(40分)エ アサイクルフ アサイクルフ マットネス/パ マットネス/リ ワーライド・小 な(2・4週) [定員]		** ***********************************			•			44 50(40 ())) (50)	 		44 E0/40 (1) THE IS A TO			11:30				11:30(40分)HOTヨガ・ 本木[定員]		
1:50(40分)ZUMBA() ·Lisa[定員]	ワーライド・小 ズムライド・小 杉(1・3・5週 杉(2・4週)	L	11:50(40分)HOTヨガ・ 本木[定員]	11:50(40分)シェイブパ ンプ・五東[定員]					11:50(40分)シェイブバ ンプ40・森[定員]			11:50(40分)ZUMBA(R)·地原[定員]								11:50(40分)CS Live/ シェイブパンプ・アー	
	(定員) (定員)				12:00(15分)ストレッチ[整理券 12:	00				12:00(40分) * クラブ	12:00(10分)ジムスモ/姿勢改善		12:00(40分)ファイトア タックBEAT・荒井[定	12:00(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ	12:00	2:00(40分)HOTヨガ・ ***「中島」	12:00(40分)健康体操	12:00(10分)ジムスモ/コアオ ールエクササイズ	4	シェイプパンプ・アー カイブ[定員]	12:00(10分)ジムスキ ェイブ
ı	•									12:00(40 分) * クラブ 限定/バレトン・大原 [定員]	_	1	員		,	本个[此貝]	*向他(沙儿走員)		†	İ	
	12.40(40分)ファンパン	12:30(10分)ヨガ		1	10.	501									10.00						
50(40分)シェイブパ	12:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・笠原[定員]		10.50(40.4) 1 + 11.55	19.45/90 G 16'		~			10.50(40())	 	ļ	10.50(40.4) : = = :	 	ļ	12:00			 		(2.50/20.67)(
50(40分)シェイブバ ブ・佐藤(大)[定員]	ツ・並原[定員]	L	12:50(40分)オリジナ ルエアロ・山本[定員]	12:30(30分)にユーティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 由量(主音)					12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原[定員]			12:50(40分)エアロサ ーキット・森[定員]		ļ				.		12:50(30分)CSLive/からだ アクティブ・中里[定員]	<u> </u>
				· more	13:00(10分)ジムスモ/みんな 13: で筋トレ	00			原[定員]	13:00(75分)ヨガスクー ル・本木[スクール][予	QA8/手ズムで(代01)00:11		13:00(40分)ヨガ・大原 [定員]	j l	13:00	3.00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	13:00(40分)CSLive/Lati L ati・アーカイブ[定員]		13:00(40分)ファイトア タックBEAT・荒井[定	I	l
t		1							1	約]		1	DER.	[i i	リスクール[スクール] 予約]		İ	員		İ
-	13:30(60分)/ジレナマク	+		13:30(40分) 健美場。	10	100				1				ł	19-90	1		 		ł	13:30(10分)ジムス
50/10/1\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	13:30(60分)パレエスク ール[スクール][予約]		40 F0/40 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	13:30(40分)健美操・ 川上[定員]	13:	20			10 15/10 (1) 1 1	4		10 50/10 () -> 10.	10 F0(00 ()) =	ļ	13:30			_			8
50(40分)HOTヨガ・ 山[定員]			13:50(40分)ZUMBA(R)·石澤[定員]						13:45(40分)シンブル ステップ・荒井[定員]	1		13:50(40分)コンビネー ションステップ・智動	13:50(60分)フラスクー ル・Keiko「スクール]							I3:50(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー	<u> </u>
		14:00(10分)ジムスモ/ファット パーニング 脂肪燃焼			14:00(10分)ジムスモ/メイク8 14:	00			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1400(10分)ピューティブロジェクト 肌ケア	13:50(40分)コンビネー ションステップ・質数 [定員]	[予約]	14:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	14:00	4:00(60分)キッズ体	14:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	ライド・古谷[定員]	
				1420/22分/CSLive/メディカルフィットキス 真血圧改善ストレッチ・アーカイブ[受賞]								1			ć	予約〕	ススソール[スソール] [予約]	İ	R/*LIBA[定興]		·
						50				14.40(40公)フラエカサ			1		14-20						1430(10.9.)#2.5
					ļ	~	<i>-</i>			14:40(40分)フラエクサ サイズ・Keiko[定員]		ļ		L	14:00						14:30(10分)サスペン クササイズ
	14:45(60分)卓球(フリ 一)・free	L			<u> </u>		休 館			1				<u> </u>				<u> </u>			ļ
:00(60分)キッズ体 スクール[スクール] F約]			15:00(60分)キッズ体	15:00(60 分)キッズ運 動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	15:	00	, I, I		15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール [予約]			15:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]	15:00(60分)ジャズダン		15:00	5:00(60分)キッズ体	15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		15:00(40分)HOTヨガ・ 高橋(忠)[定員]	15:00(60分)有料セッ	
スシール(スクール) F約]		İ	·胃スツール[スツール] [予約]	助形の開発人ソール(幼児・児童)[スクール							·	再 ヘクール (ヘクール) 予約]	ール][予約]		1	ョスシール[スクール] 予約]	人人リール[人ソール] 予約]	1	向傾(忠)[定員]	ンョン/ 人アツノ・荒井 [セッション][予約]	l
l][予約]	48.	201	86				 	ł		ļ	15-90					1	
Ļ		ļ		I	10:	~	四八					I			10:00			15:30(10分)ジムスモ/ファッド パーニング 脂肪燃焼	4	ł	
											l							1	1		
6:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズ運		16:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズバ レエスクール[スクー ル][予約]	16:	00	日		16:00(60分)キッズ体	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		16:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]			16:00		16:10(60分)キッズ空 手スクール[スクール] [予約]				16:00(10分)ジムスモ 正しい姿勢
6:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] 予約]	幼児・児童)[スクール([青人ソール[ヘソール] [予約]	ル][予約]	1				[予約]	[予約]		予約]	1		1	6:20(40分)ZUMBA(チスソール(スソール) [予約]	1	†	16:20(30分)CSLive/X一CO RE_TRAINING・アーカイブ	
ŀ][予約]				10.	20						t			18-20	R)·馬場[定員]		16:30(10分)ジムスモ/お贈り	16-30(40分)シェイブバ	定員	16:30(15分)ストレッ
						2						ļ			10.30			16:30(10分)ジムスモ/お腹S ェイブ	ンプ40・田口[定員]]
7:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] 予約]	17:00(60分)キッズチア		17:00(60分)キッズ体	17:00(60分)キッズバ	17:	00			17:00(60分)キッズ体	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]		17:00(60分)キッズ体			17:00					17:10(40分)CSLive/ ヨガ・アーカイブ[定員]	
予約]	ランススワール[スワール][予約]		育スクール[スクール] [予約]	ル][予約]	1				[予約]	[予約]		育スクール[スクール] [予約]	1		1	7:20(40分)コンビネー			 	コル・ケール1ノ(定員)	
					17-	20						t	l		17-90	ションステップ・西野 定員]	17:40(30分)CSLive/エアサ	17:30(15分)ストレッチ[整理者	17:30(40分)ファイトア タックPRO・田口[定	1	
						~						ł			17.00	~~.	17:40(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ ド・アーカイブ[定員]	1	タックPRO・田口[定		.
																		<u> </u>	見		ļ
8:00(60分)キッズ体 『スクール[スクール] 予約]	18:00(60分)キッズチア		18:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]		18:	00			18:00(60分)キッズ体	18:00(60分)キッズ連動能力開発スクーリン	1	18:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]	1		18:00				1	18:00(30分)卓球(フリ 一) •free	I
予約	ニルデ新	I	[予約 - ハヘノール]	T					予約	18:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	T	[予約] NC(2) - NC(2) - NC(2)	T		1	8:20(40分)HOTヨガ・		T	T	I / """	[
				 	10-	20][予約]		t	l		18-30	大原[定員]	18:40(30分)CSLive/やせる	†	+		
I					ļ	~						ł			13.00		18:40(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス・アーカイ ブ[定員]	ļ	+		ļ
		l		<u></u>														I	L		L
					19:	00							19:10(30分)シンブル エアロ・五東[定員]	1	19:00						
		19:30(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ		19:20(40分)コンビネー					19:20(40分)コンビネー ションエアロ・荒井[定		İ	19:20(40分)HOTヨガ・ 加藤[定員]	上/ロ・五果[定典]					İ	†		t
30(40↔)HOT⊒#.	19:30(40分)エアサイクルフィ	19:30(10分)ジムスモ/みんた	19-30(40-\$\)71 IMP ^ (■ションステップ・荒井 「完昌]	19:30(10分)サスペンションエ 19:	20			ションエアロ・荒井[定品]	19:30(30 🕁) 🗸 🗆 - 15	ł	加藤[定員]		19:30(10分)ジムスモ/ジムパ	10-20			 	 	 	
上[定員]	ットネス/パワーライド・佐藤(大)[定員]	で筋トレ	R)·河越[定員]		クササイズ	~			~	19:30(30分)パワーパ ンプ・小杉[定員]	ļ	ł	ļ	ンプ	10.00			ļ		ļ	ļ
		l																			
					20:	00					2000(10分)ジムスモ/ジムバンプ		20:10(40分)エアサイク	20:00(10分)ジムスモ/SAQ	20:00						
		20:15(10分)ジムスモ/背中シ		20:20(40分)コンビネー ションエアロ・西野[定	20:15(10分)ジムスモ/ファット パーニング 脂肪燃焼				20:20(40分)ファンクシ	20:20(40分)ファイトア		20:20(40分)ZUMBA(R) •五東[定員]	ライド・河越[定員]					1	†		l
30(40分)ファイトア	20:30(40分)フリーマ々	417	20:30(40分)シェイブパ	■ションエアロ・西野[定 員]		20			ョナルコンディショニン グ・新井[定員]	20:20(40分)ファイトア タックBEAT・小杉[定 員]	l	R)·五東[定員]		l	20-20			 	t		
ックBEAT40・森	20:30(40分)フリースタ イルダンス・一色[定 員]	ļ	20:30(40分)シェイブパ ンプ40・河越[定員]	T~		~			, MUTTALING	~	ļ	ł		łl	20.00				{		ļ
E與J	R.I																	L	L		L
		21:00(15分)ストレッチ[整理券]			21:00(15分)ストレッチ[整理券 21:	00			21:10(40分)ZUMBA R)·五東[定員]			21:10(40分)ヨガ・井上 [定員]	21:10(30分)X一FIT		21:00						
1:20(40分)シンブル ステップ・荒井[定員]				21:20(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス パワーラ イド・アーカイブ[定員]					八/ 五果[此異]	21:20(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス リズムライ ド・アーカイブ[定員]	21:15(15分)ストレッチ[整理券	LIC PE	短・自分に定見」	21:15(15分)ストレッチ(整理券				1	†		
(テップ・荒井[定員]		21:30(15分)ストレッチ[整理券		イド・アーカイブ(定員)	21:30(15分)ストレッチ[整理券 21・	20				ド・アーカイブ[定員]	,	i		'	21-20			 	t	 	
		1		+	211	~					ļ		 	ļ	21.00			ļ		ļ	ļ
		1		1																	
1スタジオ	2スタジオ	27	1スタジオ	2スタジオ	277	1スタジオ	2スタジオ	2T	1スタジオ	2スタジオ	276	1スタジオ	2スタジオ	ら77		1スタジオ	2スタジオ	27	1スタジオ	2スタジオ	27

作成日:2024/04/20 07:47:04