

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。
 29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	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)	ELLEOOUR(ベルクー)	LYON(リオン)	マルティニー(ススタジ)		
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・渡久地(予約)	10:00(40分)HOTヨガ・水谷(予約)		10:00(40分)フィットタックBEAT・木曾(予約)	10:00(40分)健康太極拳・池田(予約)		10:00(40分)シンプルステップ・本多(予約)	10:00(40分)フィールビラディス・細谷(予約)		10:00(40分)シンプルエアロ・前田(予約)	10:00(40分)CSLive/カラダデトックス(予約)		10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木(予約)	10:00(40分)HOTヨガ・水谷(予約)	10:00(60分)キッズ空手スクール(スクール)	10:00(40分)ピラティス・山下(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00(40分)ピラティス・北嶋(予約)	10:00
10:30																						10:30	
11:00	11:00(40分)ピラティス・中川(予約)	11:00(40分)CSLive/エアロ・中川(予約)		11:00(40分)CSLive/エアロ・池田(予約)	11:00(40分)CSLive/エアロ・池田(予約)		11:05(40分)ZUMBAR・佐々木(予約)	11:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)		11:00(90分)バレエスクール(スクール)			11:00(40分)キッズ空手スクール(スクール)	11:00(40分)キッズ空手スクール(スクール)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋(予約)	11:00	
11:30																						11:30	
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・島田(予約)	12:00(30分)有料セッション/ヨガ・竹江(予約)		12:15(40分)健康体操・北嶋(予約)	12:15(40分)健康体操・北嶋(予約)		12:15(40分)ヨガ・ミサキ(予約)	12:15(40分)ヨガ・ミサキ(予約)		12:05(60分)有料セッション/ボクティメイキング・山下(セッション)(予約)			12:00(40分)シェイプアップ・島田(予約)	12:00(40分)キッズ空手スクール(スクール)	12:20(40分)オリジナルエアロ・北嶋(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:15(40分)ヨガ・横田(予約)	12:00	
12:30																						12:30	
13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・本多(予約)	13:00(50分)有料セッション/ヨガ・竹江(予約)		13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村(予約)	13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村(予約)		13:20(40分)ボクティメイキング・SAYAKA(予約)	13:05(65分)有料セッション/ボクティメイキング・山下(セッション)(予約)		13:00(40分)ピラティス(予約)			13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)	13:00	
13:30																						13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・竹江(予約)			14:15(40分)ベリダネス・SAYAKA(予約)	14:15(40分)ベリダネス・SAYAKA(予約)		14:30(40分)シェイプアップ40・吉良(予約)	14:30(40分)シェイプアップ40・吉良(予約)		14:25(40分)健康太極拳・横田(予約)			14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:00	
14:30																						14:30	
15:00																						15:00	
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)			15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)		15:30(180分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(180分)キッズダンススクール(スクール)		15:30(180分)キッズダンススクール(スクール)			15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)	15:30(40分)フィットアタックBEAT・山本(予約)	15:35(40分)ワークアウトヨガ・吉良(予約)	15:35(40分)ワークアウトヨガ・吉良(予約)	15:35(40分)ワークアウトヨガ・吉良(予約)	15:35(40分)ワークアウトヨガ・吉良(予約)	15:35(40分)ワークアウトヨガ・吉良(予約)	15:30	
16:00																						16:00	
16:30		16:30(60分)キッズヒップホップスクール・目井(予約)		16:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	16:30(60分)キッズヒップホップスクール(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)キッズダンススクール(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)キッズヒップホップスクール(スクール)	16:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	16:20(40分)オリジナルエアロ・田村(予約)	16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:30(30分)卓球(フリー)・吉良(予約)	16:30(30分)卓球(フリー)・吉良(予約)	16:30(30分)卓球(フリー)・吉良(予約)	16:30(30分)卓球(フリー)・吉良(予約)	16:30(30分)卓球(フリー)・吉良(予約)	16:30	
17:00				17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]		17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	17:10(60分)キッズバレエスクール(スクール)		17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]			17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	17:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00	
17:30		17:30(60分)キッズヒップホップスクール・目井(予約)		17:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	17:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)		17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)		17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			17:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	17:30(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:30	
18:00				18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]		18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	18:20(60分)キッズバレエスクール(スクール)		18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]			18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	18:00(30分)卓球(フリー)・[予約]	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(30分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00	
18:30	18:40(60分)キッズ総合体育スクール(スクール)			18:45(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	18:45(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)		18:45(60分)キッズヒップホップスクール(スクール)	18:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)		18:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)			18:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	18:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:30	
19:00		19:20(40分)CSLive/シェイプアップ(予約)		19:05(40分)ZUMBAR・清原(予約)	19:20(40分)CSLive/カラダデトックス(予約)		19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)		19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)			19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田(予約)	19:00	
19:30																						19:30	
20:00																						20:00	
20:30	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)HOTヨガ・横田(予約)		20:30(40分)キッズヒップホップスクール・目井(予約)	20:30(40分)キッズヒップホップスクール(スクール)		20:30(40分)ピラティス・山下(予約)	20:30(40分)ピラティス・山下(予約)		20:30(40分)ピラティス・山下(予約)			20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30(40分)エアロバイクス/リズムライド・島田(予約)	20:30	
21:00																						21:00	
21:30																						21:30	