

# セントラルウェルネスクラブ 慶應日吉 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入会手続き、会費が必要) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00					08:00(40分)CS Live/カラダテックス					08:00(30分)CS Live/ピラティス				08:00(40分)CS Live/フィットネスBEAT				08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				08:00
08:30																						08:30
09:00																						09:00
09:30																						09:30
10:00					09:50(40分)CS Live/ヨガ [定員]					10:00(40分) * クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・佐々木 (純) [定員]				10:00(40分)健康本橋拳・池田 [定員]	10:10(40分)ダイエツパーソナル・駒田 [定員]							10:00
10:30															10:15(40分)シンプルステップ・林 [定員]							10:30
11:00					10:55(40分)ファイアータックBEAT・中川 [定員]					10:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				10:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]	10:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]							11:00
11:30					11:00(40分)リエエクササイズ・平井 [定員]					11:10(40分)ヨガ・hirokol [定員]				11:10(40分)CS Live/シェイプアップ [定員]	11:10(30分)Y-CORE FIT HTNG・梶田 [定員]							11:30
12:00	11:50(40分)ベビー体育スクール [スクール]				11:50(40分)ジャズダンス・佐藤 [定員]					11:40(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]												12:00
12:30					12:00(40分)ピラティス・中川 [定員]					12:25(40分) * クラブ限定/ウェーブステップ・田島 [定員]				12:25(40分)ストリートダンス・石原 [定員]	12:25(40分)カラダテックス・黒木 [定員]							12:30
13:00					13:05(40分)エアロキック・石井 [定員]					13:05(10分)健康シェイプアップ [定員]												13:00
13:30										13:25(40分) * クラブ限定/ウェーブステップ・田島 [定員]				13:25(40分)ZUMBA (R)・佐々木 (純) [定員]								13:30
14:00					14:00(40分)動きタイム・中村 [定員]					14:20(40分)コンビネーションエアロ・川口 [定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ・越智 [定員]	14:20(40分)CS Live/パワーヨガ [定員]							14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]					15:20(30分)CS Live/空手 [定員]				15:20(40分)ラテンフアンダンス [定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]						15:30
16:00																						16:00
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]					16:20(40分)ヨガ・横井 [定員]				16:15(120分)スタジオ開放	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]						16:30
17:00																						17:00
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]					17:10(10分)スタジオ開放				17:00(10分)スタジオ開放	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	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
18:30																						18:30
19:00					18:50(40分)ピラティス・山下 [定員]																	19:00
19:30					19:15(40分)ピラティス・山下 [定員]					19:15(40分)ヨガ・横井 [定員]				19:15(40分)コンビネーションエアロ・越智 [定員]	19:15(40分)ヨガ・横井 [定員]							19:30
20:00	19:50(90分)ヒップホップスクール [スクール]				20:10(40分)コンビネーションステップ・森田 [定員]					19:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				19:35(30分)CS Live/エアロ・森田 [定員]	19:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]							20:00
20:30																						20:30
21:00					21:00(40分)コンビネーションエアロ・森田 [定員]					20:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				20:25(30分)ピラティス・高田 [定員]	20:25(30分)ピラティス・高田 [定員]							21:00
21:30																						21:30