

セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、25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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	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/ カラダワークス		08:00				08:00(30分)CS Live/ビュー プロシジター/ウエストライン			08:00(40分)CS Live/ ボディメイクトレーニン グ		08:00	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										08:30						08:30	
09:00						09:00										09:00	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								09:35(30分)CS Live/ からだアクティブ		09:30						09:30	
10:00				10:00(40分)シンブル エアロ・石井[定員]		10:00	10:10(40分)＊クラブ 限定・ZUMBA(R) GOLD・佐々木(純) [定員]		10:00(40分)健康体操 ・青島[定員]	10:10(40分)フィット アタックBEAT・佐々木 (純)[定員]					10:00	10:10(80分)青島セ ッション/五橋利一・青島 (セッション)「予約」					10:00		
10:30						10:30							10:15(40分)健康体操 ・池田[定員]	10:20(40分)シンブル エアロ・越智(真) [定員]	10:30	10:30(60分)＊クラブ限定・青 島/ササキ(定員)					10:30		
11:00				10:55(40分)フィット アタックBEAT・中川[定 員]		11:00									11:00							11:00	
11:30						11:30	11:15(40分)フライング サイズ・高取[定員]		11:20(30分)STEP m・佐々木(純)[定員]					11:15(40分)フィット アタックBEAT・横山[定 員]	11:30	11:30(40分)健康体操 ・青島[定員]	11:30(30分)シェイパ ン・POWER・横山 [定員]					11:30	
12:00				12:00(40分)ピラティス ・中川[定員]		12:00									12:00							12:00	
12:30						12:30	12:25(40分)＊クラブ 限定・青島エクササイズ ・田島[定員]		12:05(60分)有料セ ッション/フィットネ ス・石原(セッション) 「予約」	12:25(40分)ストリ ットダンス・石原[定員]	12:25(40分)カラダデ ィング・黒木[定員]		12:10(40分)ヨガ・知念 [定員]	12:10(40分)シンブル エアロ・横田[定員]	12:30						12:30		
13:00						13:00									13:00							13:00	
13:30						13:30									13:30							13:30	
14:00						14:00									14:00							14:00	
14:30						14:30									14:30							14:30	
15:00						15:00									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	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(幼児)「ス クール」	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(幼児)「ス クール」	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	15:30	15:30(60分)キッズ新 体操スクール「スクー ル」					15:30		
16:00						16:00									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	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(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(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」	16:30	16:30(60分)キッズ新 体操スクール「スクー ル」					16:30		
17:00						17:00									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	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(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(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」	17:30	17:30(60分)キッズ新 体操スクール「スクー ル」					17:30		
18:00						18:00									18:00							18:00	
18:30						18:30									18:30							18:30	
19:00	19:00(90分)ヒップホッ プスクール「スクール」					19:00									19:00							19:00	
19:30						19:30									19:30							19:30	
20:00						20:00									20:00							20:00	
20:30						20:30									20:30							20:30	
21:00						21:00									21:00							21:00	
21:30						21:30									21:30							21:30	
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	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	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	曜日		