

大人のためのスクール

ステップアップジャズダンスセッション

参加者募集中!

より本格的なジャズダンスにトライしていきます。
全3回を通して振り付けを覚えて、
表現力や技術をアップしていくためのセッションクラスです。

日 程

2026年1・3月 金曜日 【全3回】

15:20～16:30 (70分)

1月16日・30日/3月6日

定 員

15名 (最少催行各日程5名)

各日程3日前までに催行判断をいたします

講 師

佐藤 里緒

参 加 費

4,860円 (税込) / 3回まとめ払い

1,800円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉会員で直接申込の方>

12月23日(火) 14:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月24日(水) 15:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。



その 他

- ・キャンセル料はまとめてお支払いの方は1月15日(木)18時までは全額返金。
都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。
- ・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。
- ・都度で6回分お申込いただいたても受講位置の選択はできません。
- ・個人練習用にレッスンの振り付け動画の撮影が可能です。SNS等の掲載はお控え下さい。
- ・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。
セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。
- ・その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。

※表示金額は税込価格となります。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

SAVAS SPORTS
CLUB

大人のためのスクール

ジャズダンス(基本編)セッション

参加者募集中!



ジャズダンスの動きの基本となるステップやターン、
および身体の使い方の基本であるバレエの簡単な基礎を習得し、
1曲を本格的な作品に仕上げることを目的とした基礎クラスです。

日 程

2026年1・3月 金曜日 【全3回】

16:40～17:20 (40分)

1月16日・30日/3月6日

定 員

15名 (最少催行5名)

講 師

佐藤 里緒

参 加 費

3,240円 (税込) / 3回まとめ払い



1,200円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月23日(火) 14:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月24日(水) 15:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

その 他

- ・キャンセル料はまとめてお支払いの方は1月15日(木)18時までは全額返金。
都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。
- ・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。
- ・都度で3回分お申込いただいたても受講位置の選択はできません。
- ・15:20からのジャズダンスセッションにご参加の方のみお申込み頂けます。
- ・個人練習用にレッスンの振り付け動画の撮影が可能です。SNS等の掲載はお控え下さい。
- ・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。
セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。
- ・その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。

※表示金額は税込価格となります。

グループセッション

ストリートダンスセッション

石原IRによるダンスセッションクラスです！
振り付けを覚えて楽しく踊りましょう☆
はじめての方でも優しく丁寧に反復練習を行います！

≡ 日 程 ≡ 2026年1月・3月の水曜日【全8回】
12:05～13:05 (60分)
1月7・14・21・28/3月4・11・18・25日

≡ 定 員 ≡ **15名** (最少催行5名) ≡ 講 師 ≡ **石原 大輔**

≡ 参 加 費 ≡ **9,360円** (税込) /8回まとめ払い

1,300円 (税込) /都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月25日(木) 14:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月26日(金) 12:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

≡ そ の 他 ≡

- ・キャンセル料はまとめてお支払いの方は1月6日(火)18時までは全額返金いたします。
- 都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金いたします。
- 以降は返金いたしかねますので予めご了承ください。
- ・今回よりまとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。
- ・都度払いでも4回お申込いただいても受講位置の選択はできません。
- ・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。
- セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。
- その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。

グループセッション

エアロビクスセッション

参加者募集中!

大人気のセッションです！エアロビクスの様々な動きを習得していきます。
毎週違うステップや動作を行い楽しくエアロビクスを行いましょう！！！

≡ 日 程 ≡ **2026年1・3月 日曜日**
16:55～17:45 (50分)
1月11・25日/3月8・22日

≡ 定 員 ≡ **20名** (最少催行5名) ≡ 講 師 ≡ **川口 さゆり**
<プロフィール>
ANCSインストラクター

≡ 参 加 費 ≡ **5,000円** (税込) / 4回まとめ払い
1,550円 (税込) / 都度払い

○申込方法（電話でも直接でもお申込可能です）

<日吉店会員の直接申込の方>

12月25日(木) 19:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月25日(木) 20:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

・キャンセル料はまとめてお支払いの方1月10日(土)18時までは全額返金。

都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。

・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。

・都度で4回お申込いただいても受講位置の選択はできません。

・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。

セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。



グループセッション

ステップセッション

参加者募集中!

大人気のセッションです！様々なステップ台の置き方で動きます。
毎週違うステップ台の置き方で楽しくステップを行いましょう！！！

≡ 日程 ≡ **2026年1・3月 木曜日**
20:20～21:10 (50分)
1月15・29日 / 3月12・26日

≡ 定員 ≡ **18名** (最少催行5名) ≡ 講師 ≡ **川口 さゆり**
≡ 参加費 ≡ **5,000円** (税込) / 4回まとめ払い
1,550円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月25日(木) 19:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月25日(木) 20:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

≡ その他 ≡

- ・キャンセル料はまとめてお支払いの方は、1月14日(水)18時までは全額返金。
- ・都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。
- ・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。
- ・都度で6回お申込いただいても受講位置の選択はできません。
- ・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。
- セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。



グループセッション

ステップライトセッション

参加者募集中!

コンビネーションステップ攻略方法を徹底指導!
ステップの基本から学び、楽しくステップを行いましょう！！！

≡ 日程 ≡ **2026年1・3月 木曜日**
20:20～21:10 (50分)
1月8・22日・3月5・19日

≡ 定員 ≡ **16名** (最少催行5名) ≡ 講師 ≡ **川口 さゆり**
≡ 参加費 ≡ **5,000円** (税込) / 4回まとめ払い
1,550円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月25日(木) 19:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月25日(木) 20:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

≡ その他 ≡

- ・キャンセル料はまとめてお支払いの方は、1月7日(水)18時までは全額返金。
- 都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。
- ・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。
- ・都度で4回お申込いただいても受講位置の選択はできません。
- ・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。
- セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。



大人のためのスクール

バラエティステップセッション

参加者募集中!

日 程

2026年1・3月 金曜日 【全4回】

15:15～16:05 (50分)

1月9・23日・3月13・27日

13名

(最少催行 各4名)

講 師

越智 真梨亞

定 員

参加費

5,000円 (税込) / 4回まとめ払い

1,550円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員・直接申込の方>

12月26日(金) 12:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月26日(金) 14:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

・キャンセル料はまとめてお支払いの方は1月8日(木)18時までは全額返金。

都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。

・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。

・都度で4回お申込いただいても受講位置の選択はできません。

・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。

セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。

その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。

・コンビネーションステップレベルになります。コンビネーションステップのご経験がある方が対象となります。



その他

※表示金額は税込価格となります。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

SAVAS SPORTS
CLUB

大人のためのスクール

プレミアムステップセッション

参加者募集中!

日 程

2026年1・3月 土曜日【全3回】

13:00～13:30 (30分)

1月17・31/3月21日

18名

(最少催行 各4名)

各日程3日前までに催行判断いたします

講 師

越智 真梨亞

定 員

参加費

3,105円 (税込) / 3回まとめ払い

1,150円 (税込) / 都度払い

○申込方法 (電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月26日(金) 12:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月26日(金) 14:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

その他

・キャンセル料はまとめてお支払いの方は1月16日(金)18時までは全額返金。

都度払いの方は各実施日の前日18時までは全額返金。以降は全額徴収となります。

・まとめてお支払いいただく方の途中キャンセルによる返金はできません。

・都度で3回お申込いただいても受講位置の選択はできません。

・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。

セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。

その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。



※表示金額は税込価格となります。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

SAVAS SPORTS
CLUB

大人のためのスクール

プレミアム エアロセッション

参加者募集中!

日 程

2026年1・3月 土曜日【全4回】

13:00～13:30(30分)

1月10・24日/3月14・28日

20名

定 員

(最少催行 各4名)

各日程3日前までに催行判断いたします

参 加 費

4,140円(税込)/4回まとめ払い

1,150円(税込)/都度払い

○申込方法(電話でも直接でもお申込可能です)

<日吉店会員で直接申込の方>

12月26日(金) 12:00より開始

<法人・他クラブ・他クラブ全国会員・一般・電話申込の方>

12月26日(金) 14:00より開始

※レッスン受講位置はまとめ払いの方のみ入金順に選択をしていただきます。

都度払いの方は立ち位置の選択はできません。レッスン15分前からスタジオ前に張り出します。

講 師

越智 真梨亞



そ の 他

・4回チケットのキャンセルに関して:セッション初回前日18時までの受付の場合は、全額返金いたしますが

それ以降は返金いたしかねます。予めご了承ください。

・都度利用のキャンセルに関して:参加予定のセッション前日18時までの受付の場合は、全額返金いたしますが

それ以降は返金いたしかねます。

・都度で4回お申込いただいても受講位置の選択はできません。

・会員区分時間外・法人・一般の方もご参加頂けますが、別途入館料が必要になります。

セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。

その他の施設をご利用の場合には、入館料を別途で頂戴致します。

※表示金額は税込価格となります。

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

CAVAS SPORTS
CLUB

今年は太極剣にチャレンジ！！
寿賀インストラクターによる

太極剣

少人数制有料コース



32式太極剣(たいきょくつるぎ)は、簡化24式太極拳が作られた後、中国・国家体育委員会制定した太極拳の系統に属する剣術套路(プログラム)です。揚式太極剣の基礎に基づいた主要な13種の剣法と各種の身法、歩法からなり、簡化24式太極拳の習得後、初めての武器術の学習に最適です。
(*太極剣専用の模造刀を使用して行いますが、初回申し込みの方に限り、こちらで用意させていただきます。)

日程： 1月10日・17日・24日・31日

3月7日・14日・21日・28日

土曜日 10：10～11：10 (60分)

場所： セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 1F 第2スタジオ

対象： 太極拳レッスンに参加経験がある方

定員： 15名 【最少催行人数 4名】

参加費：1月4回コース:5,500円 3月4回コース:5,500円 都度利用:1,650円

受付開始：12月27日土 12:00～申し込み開始(電話予約不可)

申込：レッスン参加前日迄にB1Fレセプションにてお申し込みの上参加費をお支払い下さい。

※当日参加の方はレシート又は参加費受領書を持って1F 第2スタジオに

お集まりください。

定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

※4回コースのキャンセル受付について：セッション初回前日18時までの受付に関しては全額返金いたしますが、それ以降は返金いたしかねます。予めご了承ください。

※都度利用の方は、参加予定日の前日18時までの受付に関しては全額返金いたしますが、それ以降は返金いたしかねます。予めご了承ください。

※4回コースの方は途中キャンセルによる返金は致しかねます。

※他クラブ・法人・一般の方と当クラブ会員の方でコース区分が時間外の方はレッスン後45分以内の御退館をお願いしております。施設利用ご希望の方は別途施設利用料が必要となります。

※一般の方は参加費と別途施設利用料1,100円がかかります。また法人の方は参加費と施設利用料1,100円または法人利用料がかかります。

施設を終日利用される場合は別途利用料1,650円が必要となります。

ご入館はレッスン開始の30分前、ご退館はレッスン後45分以内にお願い致します。



第29回神奈川県武術太極拳選手権大会 太極剣・刀男子の部 3連覇！！

初めての方も是非ご体験下さい！

グループセッション

48式太極拳セッション

参加者募集中!

48式太極拳は、1979年に出版された中国・国家体育委員会制定の
中級者向けのプログラムです。

楊式の立円に、呉式・孫式の平円が融合したより美しい螺旋運動が特徴です。
左右バランスよく構成されているため、大変効果の高いプログラムです。

≡ 日程 ≡ **1・3月の月曜日【全8回】**

10:30～11:30 (60分)

1月5・12・19・26日/3月2・9・16・23日

≡ 定員 ≡ **15名** (最少催行 4名) ≡ 講師 ≡ **寿磨IR**

<プロフィール>

本年度第42回全日本武術太極拳
選手権大会総合太極拳AB男子の部第
5位入賞



≡ その他 ≡

- ・4回チケットのキャンセルに関して:セッション初回前日18時までの受付の場合は、全額返金いたしますが、それ以降は返金いたしかねます。予めご了承ください。
- ・都度利用のキャンセルに関して:参加予定のセッション前日18時までの受付の場合は全額返金いたしますが、それ以降は返金いたしかねます。
- ・一般の方、法人の方は施設利用料として別途1,100円または法人利用料を頂戴いたします。
- ・月曜日は休館日の為、セッション30分前入館、終了後45分後退館となります。
またロッカー内はシャワーのみご利用いただけます。