

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2025年04月 -

9日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)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				水				木				金				土				日			
曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	
08:00							08:00								08:00				08:00							08:00	
08:30							08:30								08:30				08:30							08:30	
10:00	10:00(40分) シンブル エアロ・川上[予約]	10:00(30分) 准特セッション スエド・長瀬[セッション] 定員		10:00(40分) ステップサ ーキット・山田[予約]	10:00(40分) ヨガ・宮本 [予約]		10:00	10:00(40分) シンブル エアロLow・塚原[予 約]	10:00(40分) HOTヨガ・ 北島[予約]					10:00	10:00(40分) フォクシオ ンダンス・長瀬[予約]	10:00(40分) 動きタイ ム・長瀬[予約]		10:00	10:00(40分) シンブル・エア ロ・山田[予約]	10:00(40分) パワー ヨガ・長瀬[予約]		10:15(60分) 介護予 防スクール・山中[ス クール] 定員		10:00			
10:30							10:30								10:30	10:30(40分) オリジ ナルエアロ・原[予約]		10:30	10:30(40分) パワーヨ ガ・村瀬[予約]					10:30			
11:00	11:00(40分) ジャズダン ス・Live[予約]	11:00(40分) HOTヨガ・ 長瀬[予約]		11:00(40分) シェイバハ ンプ40・山崎[予約]	11:10(40分) フリースタ イルダンス・榎垣		11:00	11:00(40分) バラン スボール・長瀬[予約]	11:10(40分) HOTヨガ・ 木村[予約]					11:00	11:00(40分) HOTヨガ・ 長瀬[予約]		11:00	11:00(40分) HOTヨガ・ 長瀬[予約]						11:00			
11:30							11:30								11:30			11:30							11:30		
12:00	11:50(40分) ＊クラブ 限定/ジャズエクササ イズ・Live[予約]	12:00(40分) CSLive・エア ロ・山田[予約]		12:00(40分) ZUMBA (R)・榎垣[予約]	12:10(30分) CSLive・エア ロ・山田[予約]		12:00	12:00(40分) ZUMBA (R)・平山[予約]	12:10(30分) CSLive・リス ム・AMP・CSLive[予約]					12:00	12:00(30分) エアサイクルフ ット・リス・ライズ・長瀬 [予約]		12:00	12:00(30分) ジムスモ・パワ ーヨガ・榎垣・山田[予約]						12:00			
12:30							12:30								12:30			12:30							12:30		
13:00	12:50(40分) ピラティ ス・村瀬[予約]	13:00(30分) CSLive・ス ・山田[予約]		13:00(40分) フリース タイルダンス・榎垣[予 約]	13:00(40分) CSLive・パワ ー・山田[予約]		13:00	13:00(40分) シンブル ステップ・進藤[予約]	13:00(40分) HOTス テップ・長瀬[予約]					13:00			13:00							13:00			
13:30							13:30								13:30			13:30							13:30		
14:00	13:50(40分) ファイト アタックBEAT40・大木 [予約]	13:45(60分) 介護予 防スクール・長瀬[ス クール] 定員		14:00(40分) エアロサ ーキット・園田[予約]	14:00(40分) HOTヨガ・ 北島[予約]		14:00	14:10(40分) ファンク シナルコンディショ ニング・山田[予約]	14:20(40分) CSLive/ 榎垣・大塚・CSLive [予約]					14:00	14:00(60分) 有料セッ ション[予約]		14:00	14:00(40分) パワーヨ ガ・石塚[予約]						14:00			
14:30							14:30								14:30			14:30							14:30		
15:00	14:50(40分) ヨガ・高山 [予約]	15:00(30分) エアロ・フ ・山田[予約]		14:50(40分) ホチメ イトレーニング・園田 [予約]			15:00							15:00	15:00(30分) CSLive・フ ット・リス・ライズ・長 瀬[予約]		15:00	15:00(30分) シンブル エアロ・中間[予約]						15:00			
15:30							15:30								15:30			15:30							15:30		
16:00							16:00								16:00			16:00							16:00		
16:30							16:30								16:30			16:30							16:30		
17:00	17:00(60分) キッズ体 育スクール[スクール]			17:00(60分) キッズ体 育スクール[スクール]			17:00								17:00			17:00							17:00		
17:30							17:30								17:30			17:30							17:30		
18:00							18:00								18:00			18:00							18:00		
18:30	18:40(30分) Fit・Fun 中間[予約]	18:30(60分) 有料セッ ション/ヨガ・村瀬[セッ ション]					18:30								18:30			18:30							18:30		
19:00							19:00								19:00			19:00							19:00		
19:30	19:30(40分) シェイバハ ンプ40・中間[予約]	19:30(30分) ピュー ティボディ・山田[予 約]					19:30								19:30			19:30							19:30		
20:00							20:00								20:00			20:00							20:00		
20:30	20:30(40分) ファイト アタックPRO・山崎[予 約]	20:40(30分) HOTボ ールリラククス・山崎[予 約]					20:30								20:30			20:30							20:30		
21:00							21:00								21:00			21:00							21:00		
21:30							21:30								21:30			21:30							21:30		
	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	