

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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								
08:30							08:30												08:30								
10:00	10:00(40分)★クラブ音楽ライブ・ダンス・セッション(ライブ)・CSLive(予約)	10:00(30分)無料セッション・セッション(ライブ)・CSLive(予約)		10:00(40分)ステップサークット・山田(予約)	10:00(40分)ヨガ・宮本(予約)		10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・塚原(予約)	10:00(40分)HOTヨガ・北島(予約)		10:00	10:00(40分)ファンクダンス・セッション(ライブ)・CSLive(予約)	10:00(40分)動きタイム・長瀬(予約)		10:00				10:00								
10:30							10:30												10:30								
11:00	10:50(40分)ジャズダンス・Live(予約)						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)ボクティメクトレーニング・園原(予約)	11:00(40分)HOTヨガ・長瀬(予約)		11:00				11:00								
11:30							11:30												11:30								
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・園田(予約)						12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・榎垣(予約)	12:10(30分)CSLive/エアロ・イクバルフィットネス/リズムライド・CSLive(予約)		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山(予約)	12:10(30分)CSLive/リズムAMP・CSLive(予約)		12:00	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(30分)エアイクバルフィットネス/リズムライド・長瀬(予約)	12:00									
12:30							12:30												12:30								
13:00	12:50(40分)ピラティス・村瀬(予約)						13:00	13:00(40分)フリースタイルダンス・榎垣(予約)	13:00(40分)CSLive/パワーキック・CSLive(予約)		13:00	13:00(40分)シンプルスラップ・進藤(予約)	13:10(40分)HOTヨガ・長瀬(予約)		13:00				13:00								
13:30							13:30												13:30								
13:50(40分)ファイアータックBEAT40・大木(予約)	13:45(60分)介護予防ダンスⅡ(定員)						14:00	14:10(40分)ファンクリアルコンディショニング・山田(予約)	14:20(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive(予約)		14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・多田(予約)	14:00(60分)有料セッション(ヨガ)・村瀬(セッション)(予約)		14:00				14:00								
14:30							14:30												14:30								
14:50(40分)ヨガ・高山(予約)							15:00												15:00								
15:00							15:00												15:00								
15:30							15:30												15:30								
16:00							16:00												16:00								
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												17:00								
17:30							17:30												17:30								
18:00							18:00												18:00								
18:30	18:30(40分)フリースタイルダンス・毛戸(予約)						18:30												18:30								
19:00							19:00												19:00								
19:30	19:30(40分)ファイアータックPRQ・山崎(予約)						19:30												19:30								
20:00							20:00												20:00								
20:30	20:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive(予約)						20:30												20:30								
21:00							21:00												21:00								
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	