セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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。

	月		火			水				*			±			曜日		±			日	
5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム		5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム		5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	8Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
						09:00										09:00						
	09:15(30分)CSLive/フラエク ササイズ・CSLive[予約]	7 09:15(15分)ジムスモ/お腹引 き締め[定員]		09:15(30分)CSLive/からた アクティブ・CSLive(予約)	5 09:15(15分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]	-		製品を記さるとなった。 製品を記さるとなった。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	09:15(15分)ジムスモ/背中引 き締め[定員]					09:15(30分)CSLive/ピュー7	09:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[定員]				09:15(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]	 		09:15(15分)ジムスモ/: んストレッチ[定員]
	ササイス・CSLive(予約)	さ締の[定員]		アクティン・CSLive(予約)	広引き締め[定員]	09:30			ぎ締の[定員]					- SLive(予約)	ん助模様ぐし[定員]	00:30	09:30(40分)パランス		ル会労収告に見	 		ルストレッナ(定員)
		ł				-							ļ		4	00.00	09:30(40分) バランス ボール・長濱[予約]		 	 		
000/40/22===	10.00/20 Q V\$E\$Land on 1 / 7		10.00(40.4)\2.1.=1.11	10.00(40())746. 92+		40.00	10.00(40.4)\2.3.=7.11	10.00(20.(3).46					10.00(40-Q)(73-2-41(-23-44(-23-41(-23-24)(-23-41(-23-41(-23-24(-23-24(-23-24)(-23-24(-2	10.00(40/) 55-5-7-7-7		40.00				ļ		·
-キット・山田[予約]	10:00(30分)有料セッション/ストレッチ・長濱[セッション][定員]	INTERPORTURE TO A STREET	エアロ・山田[予約]	- 10:00(40分)ヨガ・宮本 [予約]	10.15/15/12/17 77 14 / 4	10:00	10:00(40 分)シンブル エアロ・塚原[予約]	リラックス・山田[予約]	10.15(15/10/11/77/16/14				ンディショニング・長原[予約]	10:00(40分)動きタイム ・長濱[予約]	INTERIOR TO THE RES	10:00		10.00(m/\)0.01 (T.T.	101505000000000000000000000000000000000	ļ	10.15/00八八人様 天 叶	INTERNATION OF THE
		10:15(15分)ジムスモ/背中引 き締め[定員]		ļ	10:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[定員]				10:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]						10:15(15分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]			10:20(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・CSLive[予約]	10:15(15分)ジムスモ/二の別 &胸引き締め[定員]	10:30(40分)パワーヨ -ガ・村瀬[予約]	スクール・山中[スクー	き締め[定員]
						10:30										10:30	10:30(40分)オリジナ ルエアロ・原[予約]			10:30(40分)パワーヨ ガ・村瀬[予約]	ル川定典」	
				10:50(60分)フリースタ イルダンス・側垣	·[L																L
1.00(40分)CSLive/ダンス /AVE-CSLive[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・ 長濱[予約]		11:00(40分)シェイブパ ンブ40・山崎[予約]			11:00	1:00(40分) パランス ポール・長濱[予約]	11:10(40分)HOTヨガ・ 太材(予約)					11:00(40分)シェイブ/ ンブ40・國家[予約]	(11:00(40分)HOTフィ ールヨガ・長濱[予約]		11:00						
	DOME POU	11:15(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]	D 2 40 - Шиј[7-40]		11:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]	1 1	16 - 16 - 36 MT 1- 931	A-431 1-431	11:15(15分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[定員]				2240-MWK[1,93]	10-101 - 3K/MT 1-401	11:15(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]		11:25(40分)シェイブパ ンブ40・中間[予約]	11:20(40分)HOTヨガ・	11:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	11:25(40分)ヨガ・村瀬 [予約]		11:15(15分)ジムスモ/ ん姿勢改善[定員]
				1	14811-002	11:30		İ	-3071040-13020							11:30	ンプ40・中間[予約]	長漢「ア村」		[7:4]	11:40(40分)ファンクシ	,
1:50(40分)シンブル にアロ・園田[予約]	1				-	-								+						t	11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・長原[予約]	t
アロ・園田[予約]	12:00(40分)CSLive/エアサ		12:00(40公)7LIMBA (12:10(30 9) CSLive/IT #	-	12-00	2-00(40↔)7LIMBA (12:10(30分)CSLive/リズムC					1200(40公)コガ・長さ	家 12:00(30分)エアサイクルフィ		12-00			 			
	12:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・CSLive[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・鎌橋[予約]	(12:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・CSLive[予約]	·	12.00 F	₹)・平山[予約]	12:10(30分)CSLive/リズムC AMP・CSLive(予約)					[予約]	度 12:00(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・長月 [予約]		12.00	10.00(40()) = - (1 =	10.00(40())746 - #uli				-
		J			<u> </u>				l					ļ	J		12:20(40分)ファイトア タックPRO・大本[予 約]	[予約]		12:40(40分)ZUMBA(
						12:30										12:30	9.11			R)·柴田[予約]		ļ
2:50(40分)ビラティス 村瀬「予約]	12:50(30分)CSLive/X—CC RE RIDING·CSLive(予約)	i																		1		
			13:00(40分)フリースタ イルダンス・側垣[予	13.00(40分)CSLive/パワー ヨガ・CSLive[予約]	1	13:00	3:00(40分)シンブル ステップ・進藤[予約]	13:00(10分)HOTストレッチ・ 長濱[予約]					13:00(40分)コンビネーショ: エアロLow・多田[予約]	ン 13:10(40分)健康体操 ・村瀬[予約]		13:00		13:10(40分)ピラティス ・CSLive[予約]				
			約]	1			.,,,,	13:15(40分)HOTヨガ・ 長濱[予約]						17886 7 423			115 MONTH TO THE					
						13:30		3K/RL 7 #33						7		13:30	1			13:40(30分)Fit Fun· 山崎[予約]		
3:50(40分)ファイトア	13:45(60分)介護予防	1			†	l														山崎「予約」		+
マックBEAT40・松山 予約]	13:45(60分)介護予防 スクール・長濱[スクー ル][定員]	·	14:00(40分)エアロサ	14:00(40分)HOTヨガ・ 岡本[予約]		14:00	4:10(40分)ファンクシ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					14:00(40分)ZUMBA R)·多田[予約]	(14:00(60分)有料セッ	1	14:00	14:00(40分)パワーヨ ガ・石塚[予約]				·	
			ーキット・園田[予約]	岡本[予約]	ļ	7	4:10(40分)ファンクシ ナルコンディショニン ブ・山田[予約]	14:20(40分)CSLive/					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]	·	1	ガ・石塚[予約]		 	14:25(40分)シェイブバ		
	ł			1	-	14.00		14:20(40分)CSLive/健康太極拳·CSLive [予約]								14.00		14.40(20 (A) HOT#		14:25(40分)シェイブパ ンブ40・山崎[予約]		+
		J				14:30		[17,63]			休館日					14:30		14:40(30分)HOTボー ルリラックス・長濱[予		1		ļ
4:50(40分)ヨガ・高山 予約]			14:50(40分)ボディメイ クトレーニング・園田 [予約]	.					ļ		1/ N				J		14:50(40分)ファンクショナルトレーニング・國 宗[予約]	*3]	<u> </u>			
	15:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・山崎 (予約)		[十十十]			15:00					1.5		15:00(30分)CSLive/フラエ: ササイズ・CSLive[予約]	"		15:00						
	L F #93							15:20(40分)ヨガ・中山 [予約]			4 7			15:15(30分)CSLive/フラエク ササイズ・CSLive[予約]				15:20(40分)HOTヨガ・ 長濱[予約]		15:20(40分)ファイトア タックBEAT・松崎[予		
						15:30		1.42			民后					15:30	15:40(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・C SLive(予約)	24.46.7 +23		約		1
			15:50(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			1 1		İ					15:50(60分)キッズ(育スクール[スクール]	*			SLive(予約)			1		1
			育人クール[人クール]		†	16:00							育スクール(スクール)			16:00				16:10(40分)ボディメイ クトレーニング・國宗 [予約]	16:10(40 分) CS Live/エアサ	
				 	 	l -					ш				+	1			16:15(15分)ジムスモ/賞中号	■クトレーニンク・國宗 [予約]	F-CSLive(予約)	16:15(15分)ジムスモ/ 尻引き締め[定員]
						18-30 1	6:30(60分)キッズダン									18-30	16:30(60分)キッズダン	16:30(30分)CSLive/エアサ	ぎ締め[定員]	1		爪引ぎ締め[正見]
				4			16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]						—			10.00	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	イクルフィットネス/リズムライ ド・CSLive[予約]				
													12000000000									ļ
7:00(60分)キッズ体 『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]	`	ļ	17:00							17:00(60分)キッズ (育スクール[スクール]]		17:00				17:10(40分)ストリート ダンス・kai[予約]		
																			17:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	1	17:15(40分)HOTヨガ・ 伊東[予約]	17:15(15分)ジムスモ/; ん筋膜ほぐし[定員]
				17:30(60分)有料セッション/ロックダンス・	<u>'</u> [17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]							l		17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]					
				側垣[セッション][定員													,,					
				1'		18:00										18:00				18:00(40分)有料セッション/ス トリートダンス・kai[セッション]		
				1										·		İ			†	1		†
8:30(40分)フリースタ ルダンス・毛戸[予						18:30										18:30						+
'ルダンス・毛戸[予						-										1				 		
	10,00(60公) 友料 ++		10.00(40公)ピラティフ	10:10(40 (A) C C I ive	 	10.00		10.00(2045)#II.do						10:10(404))HOTH		10.00						
	19:00(60分) 有料 セッション/ヨガ・村瀬[セッション]	19.15/15Q3C17.7X7=m86	・石塚[予約]	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati·CSLive [予約]	10.15/15 Q1CL / 7.E./DBR	19.00	0.00(40(1) 7.777	19:00(30分)ポールde リラックス・松崎[予約]	18-15/15 Q1CL 7 X /4-1.4-				ļ	19:10(40分)HOTヨガ・ 北大路[予約]	19:15/15公1公人7工/包飾別	18:00			ļ	↓		
	ション」	19:15(15分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[定員]		[7**3]	19:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	<u></u>	19:20(40分)エアロサ キット・園田[予約]		19:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]					_	19:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]							ļ
9:30(40分)ファイトア マックPRO・山崎[予					<u> </u>	19:30							19:30(40分)シェイブ/ ンプ40・松山[予約]	`		19:30				_		
1]																						
			20:00(40分)シェイブパ ンブ40・國宗[予約]	《 20:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ F·CSLive(予約)		20:00		20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-CSLive(予						20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・CSLive(予約)		20:00						1
	20:20(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・C	20:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	ンノサリ・圏示して利」	F·CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]	2	20:20(40分)ファイトア マックBEAT・中間[予	#3.1	20:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]				1	F-CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/背中引 き締め[定員]				1	1	1	<u> </u>
):30(40分)CSLive/ ガ・CSLive[予約]	SLive[手約]					20:30	メックBEAT・中間[予 的]						20:30(40分) * クラブ限定/Ti EBO(R)・坂本[予約]	A		20:30			·	t	1	t
カ・CSLive[予約]		†		t	 				 				CDO(K)-WA(778)	 	+				 	t	 	
	ł	 		+	 	21:00								+		21.00			 	t		
		·			-	21:00			 				ļ	-+		21:00			 	 		
													ļ		ļ		ļ			 	ļ	
					<u> </u>	21:30							L			21:30	 		<u> </u>	_		ļ
														1			l			<u> </u>	<u> </u>	
5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム		5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム		5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム

作成日:2025/10/08 09:39:04