セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		水			*			•		曜日		±			B	
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		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
						09:00										09:00						
	09:15(30分)CSLive/フラエク ササイズ・CSLive[予約]	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]	09:15(15分)ジムスモ/御&お 尻引き締め[定員]			調整を設定されている。	→ 09:15(15分)ジムスモ/背中引き締め[定員]					09:15(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・C SLive(予約)	09:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋膜ほぐし[定員]	l			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]
	- 7 7 1 X CULIVE(7 89)	Emolesc		7 7 7 7 000040 7 800	M-HEMOLEKI	09:30			E HANDER!					SLive(予約)	PASSES COLEM	09:30	09:30(40 分) パランス ボール・長濱[予約]		NAME OF STREET			JUNIUS / TIER
		ł			+	-			 						4		ボール・長濱[予約]			 	 	
0:00(40分)ステップサ -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][食		10:00(40分)シンフル エアロ・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・塚原[予約]	10:00(30分)ホールde リラックス・山田「予約	Î				10:00(40分)ファンクショナルコ 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]		10:00						
	M.I	10:15(15分)ジムスモ/背中引き締め[定員]			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/二の前 &胸引き締め[定員]	10:30(40分)パワーヨ ガ・村瀬[予約]	10:15(60分)介護予防	10:15(15分)ジムスモ き締め[定義]
						10:30										10:30	10:30(40分)オリジナ ルエアロ・原[予約]	F-CSLive(予約)		10:30(40分)パワーヨ	ル][定員]	
				10:50(60分)フリースク		-											ルエアロ・原[予約]			ガ・村瀬[予約]		
				10:50(60分)フリースタ イルダンス・側垣									44 00/40 (1) 1 CHE (l		1	
WAVE-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	11:00(40分) パランス ボール・長濱[予約]	木村[予約]					11:00(40分)シェイブパ ンブ40・國宗[予約]	11:00(40分) HOTフィ ールヨガ・長濱[予約]		11:00						
		11:15(15分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]			11:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]				11:15(15分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[定員]						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 レブ40・中間[予約]	11:20(40分)HOTヨガ・ 長湾[予約]	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		11:15(15分)ジムスモ ん姿勢改善[定員]
				l		11:30										11:30	3 7 4 0 1 1 m)[7 m)]	JAME 1 421		1	11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・長原[予約]	
11:50(40分)シンブル	 					-														t	ヨナルトレーニンク・長 原[予約]	
11:50(40分)シンブル エアロ・園田[予約]	1200(40 P.) CSI ive/T.7#	+	12.00(404)7LIMPA (12:10(30 G) CSI ive/I 7:1		10.00	12.00(4045)71 IMPA (12:10(30:9) CSI ive/UZ /40					1200(40公)コポ、原本	1200(30分)エアサイクルフィ		10.00			ļ		1	
	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/エアち イクルフィットネス/リズムラ・ ド・CSLive[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA (R) ·平山[予約]	AMP·CSLive[予約]					12:00(40分)ヨガ・長濱 [予約]	ットネス/リズムライド・長原 [予約]		12:00						
														11 422			12:20(40分)ファイトア ・タックPRO・大本[予 約]	12:20(40分)ヨガ・中山				
						12:30										12:30	約			12:40(40分)ZUMBA(R)·柴田[予約]		
12:50(40分)ビラティス	12:50(30分)CSLive/X—CC RE RIDING-CSLive(予約				†				·										l	水/・栄田[予約]		
·村瀬[予約]	RE RIDING-USLINA(予約)	 	13:00(40分)フリーマ々	13:00(40分)CSLive/パワー	 	12-00	13:00(40分)シンブル	13:00(10分)HOTストレッチ	 				13:00(40分)コンビネーション	13:10(40分)健康体场	 	13:00		13:10(40分)ピラティス	 	t	l	
			13:00(40分)フリースタ イルダンス・側垣[予	ヨガ・CSLive[予約]		13:00	13:00(40分)シンブル ステップ・進藤[予約]	長濱[予約]	-				エアロLow・多田[予約]	13:10(40分)健康体操 ・村瀬[予約]	1	13:00	HISTORY HISTORY	13:10(40分)ピラティス ・CSLive[予約]				
			#9J					13:15(40分)HOTヨガ 長濱[予約]	· [L	12/5/82/FMCF# 1 12/5/82/FMCF#					
						13:30										13:30				13:40(30分)Fit Fun· 山崎[予約]		
13:50(40分)ファイトア	13:45(60分)介護予防	1			T	1										1				田崎にか約		
タックBEAT40・松山 「予約〕	7 13:45(60分)介護予防 コスクール・長濱[スクール][定員]		14:00(40分)エアロサ	14:00(40分)HOTヨガ・		14-00	14:10(40分)ファンクシ		+				14·00(40分)ZUMBA(14:00(60分)有料セッ		14-00	14:00(40分)パワーヨ					
			ーキット・園田[予約]	14:00(40分)HOTヨガ・ 岡本[予約]		14.00	14:10(40分)ファンクショナルコンディショニン ヴ・山田[予約]						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(40分)パワーヨ ガ・石塚[予約]					
	1						ク・山田[予約]	14:20(40分)CSLive 健康太極拳・CSLive	·					ション』「予約」						14:25(40分)シェイブパ ンブ40・山崎[予約]		
						14:30		[予約]								14:30		14:40(30分)HOTポー ルリラックス・長濱[予 約]				
14:50(40分)ヨガ・高山	1		14:50(40分)ボディメイ								47			1		ı	14:50(40分)ファンクシ ・ョナルトレーニング・國 宗[予約]	約]		1		
[予約]	15:10(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・山崎 (予約)		クトレーニング・園田 [予約]			15-00					KI,		15:00(30分)CSLive/フラエク ササイズ・CSLive(予約)	1		15-00	・ョナルトレーニング・図! 寄[予約]					
	ットネス/リズムライド・山崎 [予約]					10.00		1E-00(40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			<u> </u>		ササイズ・CSLive[予約]	15.15/30G/C01 i /75.17		10.00		15.00(40())1107746		15-00(40()) 7 (1-7		
								15:20(40分)ヨガ・中山 [予約]						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					RE					15:30	15:40(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・C SLive(予約)			約]		
			15:50(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			ľ		Ī					15:50(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			1	SLive[手約]			I		
			育スクール[スクール]	İ		16:00					休館日		育スクール[スクール]			18:00				16:10(40分)ボディメイ クトレーニング・國宗 [予約]	16:10(40分)CSLive/エアサ	
				ļ		-								ļ	+	1			16-15(15分)でムスモ/救由引	クトレーニング・國宗	イグルフィットネス/ハワーライ ド・CSLive[予約]	18:15(15:9) \$ 4.27
																ļ			き締め[定員]	1 1. 631		16:15(15分)ジムスモ/ 尻引き締め[定員]
						16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]									16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:30(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ				
							,,										,,	F-CSLive(**#)				
17:00(60分)キッズ体			17:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]			17:00			1				17:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	1		17:00				17:10(40分)ストリート ダンス・kai[予約]		
育スクール[スクール]			育スクール[スクール]						+				育スクール[スクール]						17:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	ダンス・kai[予約]	17:15(40分)HOTヨガ・	17:15(15分)ジムスモ
	ļ			an ancon () the del t					+								43 00/00 (1) b = 10 60		んストレッチ[定員]	ł	17:15(40分)HOTヨガ・ 伊東[予約]	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・		17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]									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	i l																	
				ľ		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]		
	†	t		1					†					†	†					1	l	
19.20(404)\711- 7 5					+	10.00		l	+					+	·	10.00					4	
18:30(40分)フリースタ イルダンス・毛戸[予	[]	ļ				16:30			ļ							18:30						
的]		l																	L	L	L	L
	19:00(60分)有料セッ		19:00(40分)ピラティス	19:10(40分) CSLive Lati Lati CSLive		19:00		19:00(30分)ポールde リラックス・松崎[予約]						19:10(40分)HOTヨガ・ 北大路[予約]		19:00						
	19:00(60分)有料セッション/ヨガ・村瀬[セッション]	19:15(15分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め[定員]	· 白球[予約]	Lati Lati·CSLive [予約]	19:15(15分)ジムスモ/お腹引 き締め[定員]	1	19:20(40分)エアロサ ーキット・園田[予約]	リフックス・松崎(予約)	19:15(15分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]					北大路(予約)	19:15(15分)ジムスモ/お腹引 き締め[定員]					t	t	l
19:30(40分)フマン・マ	;	を向引き締め[定員]		1 "	さ締の[定員]	10.00	ーキット・園田[予約]		ん助トレ[定員]				19/30(404) \$ 2 = -2	1	さ称の[定員]	10-00			 	 	 	}
19:30(40分)ファイトア タックPRO・山崎[予 約1	·					18:30			.				19:30(40分)シェイブパ ンプ40・松山[予約]	Ъ——	4	19:30				ļ		
# 3.1																L				L		
			20:00(40分)シェイブパ ンブ40・國宗[予約]	20:10(30分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラベ ド・CSLive(予約)		20:00		20:00(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING+CSLive[刊						20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ F·CSLive(予約)		20:00						
	20:20(30分)CSLive/ピューラ	20:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	ンノ4U・國示[予約]	F·CSLive(学的)	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 タックBEAT・中間[予	約]	20:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]					F-CSLive(学約)	20:15(15分)ジムスモ/背中引 き締め[定員]					İ	1	l
20:30(40 分) CSL ive	コンMンエクト/ビッノライン・C SLive[予約]	ルムアレツナ[正員]			~★労収吾(正見)	20-20	タックBEAT・中間[予 約]		ルヘトレツナ[芝貝]				20:30(40分) * クラブ限定/TA EBO(R)・坂本[予約]		さ物の(正見)	20-20			 	 	 	}
9:30(40分)CSLive/ まガ・CSLive[予約]				ļ	+	20.00	***		 				EBO(R)-版本[予約]	ļ		20.00			ļ	 		ļ
	_													<u> </u>						L		L
						21:00										21:00						
	1			1					1					1	1					Ī	1	
	+	 		 	 	21-20			+					 	·	21-20	†			 	 	
		ļ			ļ	21.00			·						ļ	21.00			ļ	 		ļ
				1																	1	
			man hat to	HOTスタジオ			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
5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOLYANAL	マルチジム		OFASSA	HUINGSA	1/0754	OFASSA	HUIASSA	TATOM	OFASSA	HUIASSA	YNTVA		OFA994	HUINGS	1/07 JA	OFASSA	HUINGS	

作成日:2025/11/03 15:21:58