

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

31日(火)においては以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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>

曜日	月	火	水	木	金	土	日																
曜日	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	6Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム		
09:00		09:15(30分)CSLive(フューラクティフィットネス)・CSLive(予約)	09:15(15分)ジムスモ/お腹(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:00	09:15(15分)ジムスモ/お腹(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:15(15分)ジムスモ/背中(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:00	09:15(15分)CSLive(ユートーク)・CSLive(予約)	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:00	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)・CSLive(予約)	09:00						09:00				
09:30																							
10:00	10:00(40分)ステップサーキット・山田(予約)	10:00(30分)有料セッション・エアロ・山田(予約)	10:00(40分)ジムスモ/青田(予約)	10:00(40分)シングルエアロ・山田(予約)	10:00(40分)シングルエアロ・山田(予約)	10:00(30分)ボールdeリラックス・山田(予約)	10:00(40分)シングルエアロ・山田(予約)	10:00(40分)動きタイム・長瀬(予約)	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	10:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))
10:30																							
11:00	11:00(40分)CSLive(ダンス)・WAVE-CSLive(予約)	11:00(40分)HOTヨガ(表瀬(予約))	11:00(40分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)	11:00(40分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)	11:00(40分)ジムスモ/かんたん筋肉(アフターワーク)	11:00(40分)パランスボール・木村(予約)	11:00(40分)パランスボール・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	11:00(40分)シニア(パラ)・木村(予約)	
11:30																							
12:00	11:50(40分)シングルエアロ・園田(予約)	12:00(40分)CSLive(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ZUMBA(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ZUMBA(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ZUMBA(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ZUMBA(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ZUMBA(エアロ・山田(予約))	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)	12:00(40分)ヨガ・長瀬(予約)		
12:30																							
13:00	12:50(40分)ピラティス・村瀬(予約)	13:00(40分)CSLive(スコット・RE:RE2024-CSLive(予約))	13:00(40分)ジムスモ/パワーヨガ・山崎(予約)	13:00(40分)ジムスモ/パワーヨガ・山崎(予約)	13:00(40分)ジムスモ/パワーヨガ・山崎(予約)	13:00(40分)ジムスモ/パワーヨガ・山崎(予約)	13:00(40分)ジムスモ/パワーヨガ・山崎(予約)	13:00(40分)コンビネーション・エアロ・Low+多田(予約)	13:10(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)	13:00(40分)エアロ・Low+多田(予約)		
13:30																							
14:00	13:50(40分)ファイトアート・B-EAT4・山田スケール・長瀬(スクール定員)	14:00(40分)ヨガ・セヨウ・山田(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・キント・園田(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・キント・園田(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・キント・園田(予約)	14:00(40分)ファンクション・ヨガ・山田(予約)	14:00(40分)ファンクション・ヨガ・山田(予約)	14:20(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)	14:00(40分)HOTヨガ・木村(予約)		
14:30																							
15:00	14:50(40分)ヨガ・高山(予約)																						
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30																							
19:00																							
19:30																							
20:00																							
20:30																							
21:00																							
21:30																							
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	

休館日