

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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>

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	
08:00		08:15(30分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	08:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	08:00	08:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	08:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	08:00	08:15(30分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	08:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	08:00	08:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	08:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	08:00	08:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)		
08:30				08:30			08:30			08:30			08:30			
10:00	10:00(40分)スティッヂ・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/お腹を空けたまま(芝生)	10:00	10:00(40分)シングルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)ヨガ・宮本エアロ・山田[予約]	10:00(30分)ボールd-o健康体操・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	10:00(40分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	10:00(40分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	10:00(40分)パラスボール・長瀬[予約]	10:00	10:00(40分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	
10:30				10:30			10:30			10:30			10:30			
11:00	11:00(40分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	11:00(40分)HOTヨガ・表演[予約]	11:00(40分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	11:00	11:00(40分)パラスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・木村[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・木村[予約]	11:00(40分)シングルエアロ・山田[予約]	11:00(40分)パラスボール・長瀬[予約]	11:30	11:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	11:15(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	11:25(40分)シエブハイブリッド・中山[予約]	11:25(40分)ヨガ・村瀬[予約]	11:00	
11:30				11:30			11:30			11:30			11:30			
12:00	12:00(40分)CSLive/(エアロ・Y-CSLive[予約])	12:00(40分)2UMBA(R)・鍵盤[予約]	12:00(30分)CSLive/(エアロ・Y-CSLive[予約])	12:00	12:00(40分)2UMBA(R)・半山[予約]	12:10(30分)CSLive/(リズムCAMP・CSLive[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)エアロ・ハイブリッド・中山[予約]	12:00	12:00(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]	12:00(40分)シエブハイブリッド・中山[予約]	12:20(40分)ヨガ・中山[予約]	12:40(40分)2UMBA(R)・東田[予約]	12:30	
12:30				12:30			12:30			12:30			12:30			
13:00	13:00(40分)ビライティス・RE:RISING-CSLive[予約]	13:00(40分)CSLive/X-CO	13:00(40分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	13:00	13:00(40分)シングルエアロ・山田[予約]	13:00(40分)HOTストレッチ・高瀬[予約]	13:00(05分)HOTストレッチ・高瀬[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)健康体操・村瀬[予約]	13:00	13:00(40分)エアロ・ハイブリッド・中山[予約]	13:10(40分)ヒライティス・CSLive[予約]	13:30(40分)CSLive/エアロ・サーキット・CSLive[予約]	13:30	13:30	
13:30				13:30			13:30			13:30			13:30			
14:00	13:45(60分)介護予防ヨガBEAT・山田[予約]	14:00(40分)ヨガ・山田[予約]	14:00(40分)ヨガ・山田[予約]	14:00	14:00(40分)ファンクショナルヨガ・山田[予約]	14:00(40分)ファンクショナルヨガ・山田[予約]	14:00(40分)ヨガ・長瀬[予約]	14:00(40分)コンビネーションエアロLow+多田[予約]	14:00(40分)ヨガ・長瀬[予約]	14:30	14:00(40分)エアロ・ハイブリッド・中山[予約]	14:40(40分)ヒライティス・CSLive[予約]	14:25(40分)ヨガ・松山[予約]	14:00	14:00	
14:30				14:30			14:30			14:30			14:30			
15:00	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]	15:10(20分)エアサイクル・Y-CSLive[予約]	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]	15:00	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]	15:20(40分)ヨガ・中山[予約]	15:20(40分)ヨガ・中山[予約]	15:00(30分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	15:00(40分)ヨガ・高山[予約]	15:30	15:10(40分)ヨガ・高山[予約]	15:20(40分)ヨガ・高山[予約]	15:20(40分)ヨガ・松山[予約]	15:30	15:30	
15:30				15:30			15:30			15:30			15:30			
16:00	15:50(80分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00	16:00	16:00	16:30(80分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(80分)キッズダンススクール[スクール]	16:00	16:30(80分)CSLive/(エアロ・Y-CSLive[予約])	16:30(60分)ヨガ・高山[予約]	16:00	16:10(40分)ヨガ・高山[予約]	16:10(40分)ヨガ・高山[予約]	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	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:00	17:00(60分)CSLive/(フューラクティフ・CSLive[予約])	17:00(60分)ヨガ・高山[予約]	17:00	17:10(40分)ヨガ・高山[予約]	17:10(40分)ヨガ・高山[予約]	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	18:30(40分)フリーステップ・モード[予約]	18:30(40分)ヨガ・毛戸[予約]	18:30(40分)ヨガ・毛戸[予約]	18:30			18:30			18:30			18:30			
19:00	19:00(60分)有料セッション・ヨガ・村瀬[予約]	19:00(40分)ビライティス・石塚[予約]	19:00(40分)CSLive/(Lat1・Lat1+CSLive[予約])	19:00	19:00(30分)CSLive/(HOTか・CSLive[予約])	19:20(40分)ヨガ・毛戸[予約]	19:20(40分)ヨガ・毛戸[予約]	19:10(40分)HOTヨガ・北大路[予約]	19:00	19:30	19:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	19:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	19:00	19:00	19:00	
19:30	19:30(40分)ヨガ・BEAT・山崎[予約]	19:30(40分)シエブハイブリッド・松山[予約]	19:30(40分)Y-CSLive[予約]	19:30				19:30(40分)シエブハイブリッド・松山[予約]	19:30		19:30			19:30		
20:00	20:00(40分)シェイプハイブリッド・40+・園東[予約]	20:00(30分)CSLive/(エアロ・Y-CSLive[予約])	20:00(15分)ジムスモ/かんたん多軸運動(芝生)	20:00	20:00(30分)X-CO Fighting-CSLive[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・松山[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・松山[予約]	20:00(40分)CSLive/(エアロ・Y-CSLive[予約])	20:00	20:30	20:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	20:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	20:00	20:00	20:00	
20:30	20:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive[予約]	20:30(40分)Y-CSLive[予約]	20:30(40分)Y-CSLive[予約]	20:30	20:20(40分)Yoga・BEAT・中間[予約]	20:30(40分)Yoga・BEAT・中間[予約]	20:30(40分)Yoga・BEAT・中間[予約]	20:30(40分)Yoga・BEAT・中間[予約]	20:30	20:30	20:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	20:15(15分)ジムスモ/お腹を空けたまま(芝生)	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			
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	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	

休館日