

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年03月 -

8日(木)、12日(木)、19日(木)、28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	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム		
08:00																							
08:30	09:15:30分CSLive/フットササイズ-CBLive[予約]	09:15:15分ピルムス/有難き様へ-中間定員		09:15:30分CSLive/からむアタキブ-CBLive[予約]	09:15:15分ピルムス/有難き様へ-中間定員								09:15:30分CSLive/ピュニプロジック/レックライヴ-CBLive[予約]	09:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員					09:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員				
10:00	10:00:40分ステップアップ-山田[予約]	10:00:30分増井セッション/ヨガ-長瀬[セッション定員]		10:00:40分シンプルエアロ-山田[予約]	10:00:40分ヨガ・宮本[予約]					10:00:40分シンプルエアロ-塚原[予約]	10:00:30分ボール健康体操-山田[予約]		10:00:40分動きタイム長演[予約]										
10:30		10:15:15分ピルムス/増井有難き様へ-中間定員					10:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員						10:15:15分ピルムス/かんたんストレッチ-中間定員										
11:00	10:00:30分CSLive/ダンスWAVE-CBLive[予約]	11:00:40分HOTOヨガ-長瀬[予約]		11:00:40分シェイプアップ40-山崎[予約]						11:00:40分ハバランスボール-長瀬[予約]	11:10:40分HOTOヨガ-木村[予約]		11:00:40分シェイプアップ40-園原[予約]	11:00:40分HOTOヨガ-長瀬[予約]					10:15:60分介護予防スクール-山中[スクウェア定員]	10:15:15分ピルムス/有難き様へ-中間定員			
11:30		11:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員					11:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員						11:15:15分ピルムス/かんたん基礎練習-中間定員										
12:00	11:50:40分シンプルエアロ-園田[予約]	12:00:40分CSLive/エアロフィット/ダンス/パワーライド-CBLive[予約]		12:00:40分ZUMBA(R)-藤原[予約]	12:00:30分CSLive/エアロフィット/ダンス/リズムライド-CBLive[予約]					12:00:40分ZUMBA(R)-平山[予約]	12:00:30分CSLive/リズムAMP-CBLive[予約]												
12:30																							
13:00	12:50:40分ピラティス-村瀬[予約]	13:00:30分CSLive/キックボクシング-R2000-CBLive[予約]		13:00:40分フリースタイルダンス-榎垣[予約]	13:00:40分CSLive/パワーヨガ-CBLive[予約]					13:00:40分シンプルステップ-進藤[予約]	13:00:40分HOTSトレック-長瀬[予約]		13:00:40分ピラティス/エアロ/リズム-季節[予約]	13:10:40分健康体操-村瀬[予約]									
13:30																							
14:00	13:50:40分フィットネス/BEAT10-松山[予約]	13:45:00分介護予防スクール-長瀬[スクウェア定員]		14:00:40分エアロサキ-園田[予約]	14:00:40分HOTOヨガ-南本[予約]					14:10:40分ファンクショナルコンディショニング-山田[予約]	14:20:40分CSLive/種落太極拳-CBLive[予約]		14:00:40分ZUMBA(R)-多田[予約]	14:00:00分有料セッション/ヨガ-村瀬[セッション予約]									
14:30																							
15:00	14:50:40分ヨガ-高山[予約]	15:00:30分エアロフィット/ダンス/リズムライド-山崎[予約]		14:50:40分ボキョクトレーニング-園田[予約]																			
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30	18:30:40分フリースタイルダンス-毛声[予約]																						
19:00		19:00:00分有料セッション/ヨガ-村瀬[セッション]		19:00:40分ピラティス/石塚[予約]	19:10:40分CSLive/Lati・Lati・CSLive[予約]					19:00:30分CSLive/HOTOヨガ-CBLive[予約]			19:10:40分HOTOヨガ/北大路[予約]										
19:30	19:30:40分フィットネス/タックPRRO-山崎[予約]									19:20:40分エアロサキ-園田[予約]													
20:00																							
20:30	20:30:40分CSLive/ヨガ-CBLive[予約]	20:30:30分CSLive/ピュニプロジック/セブランチ-CBLive[予約]		20:00:40分シェイプアップ40-園原[予約]	20:00:30分CSLive/エアロフィット/ダンス/リズムライド-CBLive[予約]					20:20:40分フィットネス/タックBEAT1-中間[予約]			20:00:40分CSLive/エアロフィット/ダンス/パワーライド-CBLive[予約]										
21:00																							
21:30																							

休館日