

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年04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。

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 | 09:15-09:30 CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約] | 09:15-09:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | 09:15-09:30 CBLive/からむアタキフ-CBLive[予約] | 09:15-09:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | | | | | | | 09:15-09:30 CBLive/ピュアプロジエクト/アームズ&バクシング-CBLive[予約] | 09:15-09:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 09:15-09:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | | | | | 09:15-09:30 ジムスモ/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)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | | 10:00(40分)シンプルエアロ-山田[予約] | 10:00(30分)ボールdeリラククス-山田[予約] | | 10:00(40分)シンプルエアロ-塚原[予約] | 10:00(40分)CBLive/Zenith-CBLive[予約] | | 10:00(40分)シンプルエアロ-塚原[予約] | 10:00(40分)動きタイム-長瀬[予約] | | 10:00(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 10:00(40分)動きタイム-長瀬[予約] | | 10:00(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 10:00(40分)動きタイム-長瀬[予約] | | 10:00(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 10:00(40分)動きタイム-長瀬[予約] | | 10:00(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | |
| 10:30 | | 10:15-10:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | | | | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | | | | | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 10:15-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | |
| 11:00 | 10:00(40分)CBLive/ダンスWAVE-CBLive[予約] | 11:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | | 11:00(40分)シェイプアップ40-園田[予約] | | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | 11:00(40分)ヨガ-園田[予約] | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | 11:00(40分)HOTOアキレス-長瀬[予約] | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | 11:00(40分)HOTOアキレス-長瀬[予約] | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | 11:00(40分)HOTOアキレス-長瀬[予約] | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | 11:00(40分)HOTOアキレス-長瀬[予約] | | 11:00(40分)バランスボール-長瀬[予約] | |
| 11:30 | 11:50(40分)シンプルエアロ-園田[予約] | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | | | | | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | | | | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 11:50(40分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | |
| 12:00 | | 12:00(40分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-藤原[予約] | 12:00(30分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-平山[予約] | 11:50(40分)健康体操-園田[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-平山[予約] | 12:00(40分)エアロ/フィットネス/パワーライド-長瀬[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-多田[予約] | 12:00(40分)エアロ/フィットネス/パワーライド-長瀬[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-松山[予約] | 12:00(40分)ヨガ-中山[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-松山[予約] | 12:00(40分)ヨガ-中山[予約] | | 12:00(40分)ZUMBA(R)-松山[予約] | |
| 12:30 | | 12:30(30分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | | | | | | | | | | | 12:30(40分)ヨガ-中山[予約] | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:50(40分)ピラティス-村瀬[予約] | 13:00(30分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-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)CBLive/Zenith-CBLive[予約] | | 13:00(40分)シンプルステップ-進藤[予約] | 12:50(40分)フランクサイズ-長谷川[予約] | | 13:00(40分)シンプルステップ-進藤[予約] | 13:10(40分)健康体操-村瀬[予約] | | 13:00(40分)コンベンショナルエアロ-榎垣[予約] | 13:10(40分)健康体操-村瀬[予約] | | 13:10(40分)ファンクショナルトレーニング-榎垣[予約] | 13:10(40分)ピラティス-CBLive[予約] | | 13:10(40分)ファンクショナルトレーニング-榎垣[予約] | 13:10(40分)ピラティス-CBLive[予約] | | 13:10(40分)ファンクショナルトレーニング-榎垣[予約] | |
| 13:30 | | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | | | | | | | | | | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | 13:15-13:30 ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | |
| 14:00 | 13:50(40分)コンベンショナルエアロ-榎垣[予約] | 13:45(60分)介護予防スクール-長瀬[予約] | | 14:00(40分)エアロサキット-園田[予約] | 14:00(40分)HOTヨガ-園田[予約] | | 14:10(40分)ファンクショナルトレーニング/セッション-山田[予約] | 14:00(40分)ファンクショナルトレーニング/セッション-山田[予約] | | 14:10(40分)ファンクショナルトレーニング/セッション-山田[予約] | 14:00(60分)有料セッション/ヨガ/村瀬[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[予約] | | 14:10(40分)ピラティス-石塚[予約] | 14:00(40分)ヨガ-中山[予約] | | 14:10(40分)ピラティス-石塚[予約] | 14:00(40分)ヨガ-中山[予約] | | 14:10(40分)ピラティス-石塚[予約] | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 14:50(40分)ヨガ-高山[予約] | 15:10(40分)エアロサイクル/フィットネス/パワーライド-山崎[予約] | | 14:50(40分)ボクシイクトレーニング-園田[予約] | | | | | | | | | 15:00(30分)CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約] | 15:00(30分)CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約] | | 15:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | 15:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | | 15:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | 15:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | | 15:00(40分)HOTヨガ-長瀬[予約] | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:20(40分)ヨガ-中山[予約] | 15:20(40分)ヨガ-中山[予約] | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール] | 15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール] | | | | | | | | | |
| 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] | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール] | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール] | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30(40分)フリースタイルダンス-毛戸[予約] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:00(60分)有料セッション/ヨガ/村瀬[セッション] | 18:10(30分)ジムスモ/有難き様へ-中間定員 | | 18:00(40分)ピラティス-石塚[予約] | 18:10(40分)CBLive/Lati-CBLive[予約] | | | 18:10(40分)エアロサキット-園田[予約] | | 18:10(40分)ピラティス-石塚[予約] | 18:10(40分)HOTヨガ-北太郎[予約] | | 18:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 18:10(40分)ピラティス-石塚[予約] | | 18:00(40分)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | 18:00(40分)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | | 18:00(40分)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | 18:00(40分)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | | 18:00(40分)増井セッションズ/アパ-貴重セッションズ[予約] | |
| 19:30 | 19:30(40分)フィットアタック/PRRO-山崎[予約] | | | | | | | | | | | | 19:30(40分)シェイプアップ40-松山[予約] | 19:30(40分)シェイプアップ40-松山[予約] | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00(40分)フリースタイルダンス-高橋[予約] | 20:00(30分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30(40分)CBLive/モーター/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | 20:15(15分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 20:00(40分)シェイプアップ40-山崎[予約] | 20:00(30分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | | | 20:00(30分)FIGHTING-CBLive[予約] | | 20:15(15分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | 20:00(30分)FIGHTING-CBLive[予約] | | 20:00(40分)CBLive/エアロ/フィットネス/パワーライド-CBLive[予約] | 20:15(15分)ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員 | | 20:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 20:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | | 20:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | 20:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | | 20:30(40分)ファンクショナルコア/長瀬[予約] | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | BFスタジオ | HOTスタジオ | マルテジム |

休館日