

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21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	09:15-09:30 CBLive/フットボールサイズ-CBLive[予約]	09:15-09:30 ジムスモ/有難おき始め-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/有難おき始め-中間定員								09:15-09:30 CBLive/ピュアプロジエクト/アームス&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	10:00-10:40 ステップキック-山田[予約]	10:00-10:30 准将セッション/丸山[予約]		10:00-10:40 シンブルエアロ-山田[予約]	10:00-10:30 ボールdeリラククス-山田[予約]					10:00-10:40 シンブルエアロ-塚原[予約]	10:00-10:40 CBLive/Zen Yoga-CBLive[予約]		10:00-10:40 動きタイム長演[予約]	10:00-10:40 動きタイム長演[予約]								
10:30		10:15-10:30 ジムスモ/有難おき始め-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/有難おき始め-中間定員
11:00	10:00-10:30 CBLive/ダンスWAVE-CBLive[予約]	11:00-10:40 HOTヨガ長演[予約]		11:00-10:40 シェイパンプ-園田[予約]	10:50-10:40 フリースタイルダンス-園田					11:00-10:40 バランスボール-長瀬[予約]	11:00-10:40 ヨガ・園田[予約]											11:00-10:40 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員
11:30	11:50-10:40 シンブルエアロ-園田[予約]	11:50-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員								11:50-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員												11:50-10:30 ジムスモ/かんたん基礎練習-中間定員
12:00		12:00-10:40 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]		12:00-10:40 ZUMBA(R)-藤原[予約]	12:00-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/リズムライド-CBLive[予約]					12:00-10:40 ZUMBA(R)-平山[予約]	11:50-10:40 健康体操-園田[予約]											
12:30		12:50-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]																				
13:00	12:50-10:40 ピラティス村瀬[予約]	13:00-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]		13:00-10:40 フリースタイルダンス-園田[予約]	13:00-10:40 CBLive/Zen Yoga-CBLive[予約]					13:00-10:40 シンブルステップ-進藤[予約]	12:50-10:40 フラエクササイズ-長谷川[予約]											
13:30													13:00-10:40 コンビニエーション/エアロ-幸田[予約]	13:10-10:40 健康体操-村瀬[予約]								
14:00	13:50-10:40 コンビニエーション/エアロ-幸田[予約]	13:45-10:30 介護予防スクール-長瀬[予約]		14:00-10:40 エアロサーキット-園田[予約]	14:00-10:40 HOTヨガ/園田[予約]					14:10-10:40 ファンクション/リズムダンス/シンキング-山田[予約]	14:00-10:40 ファンクション/リズムダンス/シンキング-山田[予約]		14:00-10:40 有料セッション/ヨガ・村瀬[予約]	14:00-10:40 有料セッション/ヨガ・村瀬[予約]								
14:30																						
15:00	14:50-10:40 ヨガ-高山[予約]			14:50-10:40 ボクシングトレーニング-園田																		
15:30		15:10-10:40 エアロサーキット/ヨガ&ス/パワーライド-山崎[予約]																				
16:00																						
16:30				15:50-10:40 キッズ体育スクール[スクール]																		
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	18:30-10:40 フリースタイルダンス-毛戸[予約]																					
19:00		18:00-10:40 有料セッション/ヨガ・村瀬[セッション]		18:00-10:40 ピラティス石塚[予約]	18:10-10:40 CBLive/Lati-CBLive[予約]					18:00-10:40 エアロサーキット-園田[予約]	18:10-10:40 ヨガ・園田[予約]											
19:30	19:30-10:40 ファイトアタック/PRRO-山崎[予約]																					
20:00																						
20:30	20:30-10:40 CBLive/モーターバイク/セブランチ-CBLive[予約]			20:00-10:40 シェイパンプ-山崎[予約]	20:00-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]					20:00-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド/FIGHTING-CBLive[予約]	20:00-10:30 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド/FIGHTING-CBLive[予約]		20:00-10:40 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]	20:00-10:40 CBLive/エアロ/ヨガ&ス/パワーライド-CBLive[予約]								20:00-10:30 ジムスモ/有難おき始め-中間定員
21:00																						
21:30																						

休館日