

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年07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分 CBLive+フーズサイズ-CBLive[予約]	09:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		09:15分CBLive+からんアタキフ-CBLive[予約]	09:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								09:15分CBLive+からんアタキフ-CBLive[予約]	09:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		09:15分ピュムス/有難き様め-中間定員					
10:00	10:00(40分)ステップキョウ-山田[予約]	10:00(30分)増井セッションス[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健康体操-山田[予約]					10:00(40分)シンプルエアロLow-塚原[予約]	10:00(40分)CBLive+ZenTo-CBLive[予約]		10:00(40分)動きタイム長演[予約]	10:00(40分)ファンクショナルコアエクササイズ[予約]							
10:30		10:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		10:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						10:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			10:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
11:00	10:00(40分)CBLive+ダンスWAVE-CBLive[予約]	11:00(40分)HOTヨガ長演[予約]		11:00(40分)シエバハンプ-松山[予約]	11:00(40分)フリースタイルダンス+有難き様め-中間定員					11:00(40分)バランスボール-長谷川[予約]	11:00(40分)ヨガ+園部		11:00(40分)HOTフリースタイルダンス+長演[予約]	11:00(40分)HOTAフリースタイルダンス+長演[予約]		11:25(40分)シエバハンプ-中間[予約]	11:25(40分)HOTヨガ長演[予約]	11:25(40分)ヨガ+村瀬[予約]			
11:30		11:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		11:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						11:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			11:15分ピュムス/有難き様め-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)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]	12:00(40分)ヨガ+園部		12:00(40分)シエバハンプ+高橋[予約]	12:00(40分)エアロフィットネス+パワーライド+長演[予約]							
12:30		12:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		12:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						12:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			12:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
13:00	12:50(40分)ピラティス+特演[予約]	13:00(30分)CBLive+エアロFITNESS-CBLive[予約]		13:00(40分)フリースタイルダンス+有難き様め-中間定員	13:00(40分)CBLive+健康体操-CBLive[予約]					13:00(40分)シンプルステップ+進藤[予約]	13:00(40分)ヨガ+園部		13:00(40分)ヨガエクササイズ+長谷川[予約]	13:00(40分)ヨガエクササイズ+長谷川[予約]							
13:30		13:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		13:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						13:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			13:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
14:00	13:50(40分)コンヒート+エアロ+有難き様め-中間定員	13:45(60分)介護予防スクール+長演[予約]		14:00(40分)エアロサート-園田[予約]	14:00(40分)CBLive+ZenTo-CBLive[予約]					14:00(40分)ファンクショナルコアエクササイズ+山田[予約]	14:00(40分)ファンクショナルコアエクササイズ+山田[予約]		14:00(40分)ZUMBA(R)+多田[予約]	14:00(60分)有難き様め-中間定員							
14:30		14:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		14:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						14:20(40分)CBLive+有難き様め-CBLive[予約]			14:00(60分)有難き様め-中間定員								
15:00	14:50(40分)ヨガ+高山[予約]	15:00(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)ボキョクトレーニング-園田						15:00(40分)ヨガ+中山[予約]			15:00(30分)CBLive+フーズサイズ-CBLive[予約]	15:00(30分)CBLive+フーズサイズ-CBLive[予約]							
15:30		15:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		15:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						15:20(40分)ヨガ+中山[予約]			15:20(40分)HOTヨガ長演[予約]	15:20(40分)HOTヨガ長演[予約]							
16:00		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]						16:00(80分)キッズ体育スクール[スクール]			16:00(80分)キッズ体育スクール[スクール]	16:00(80分)キッズ体育スクール[スクール]							
16:30		16:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		16:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[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]						17:00(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(60分)キッズ体育スクール[スクール]							
17:30		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]						17:30(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]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]							
18:00		18:00(40分)フリースタイルダンス+毛戸[予約]		18:00(40分)ピラティス+石塚[予約]	18:10(40分)CBLive+Lat+CSLive[予約]					18:00(40分)エアロサート-園田[予約]	18:10(40分)ヨガ+園部		18:10(40分)HOTヨガ+北次郎[予約]	18:10(40分)HOTヨガ+北次郎[予約]							
18:30		18:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		18:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						18:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			18:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
19:00	18:30(40分)フィットネス+PPRO-山崎[予約]	18:20(60分)有難き様め-中間定員		18:30(40分)シエバハンプ+山崎[予約]	18:30(40分)CBLive+エアロフィットネス+パワーライド-CBLive[予約]					18:30(40分)フリースタイルダンス+高橋[予約]	18:30(40分)CBLive+エアロFITNESS-CBLive[予約]		18:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]	18:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]							
20:00		18:45分ピュムス/有難き様め-中間定員		18:45分ピュムス/有難き様め-中間定員						18:45分ピュムス/有難き様め-中間定員			18:45分ピュムス/有難き様め-中間定員								
20:30	20:30(40分)ヨガ+CSLive[予約]			20:00(40分)シエバハンプ+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)CBLive+エアロFITNESS-CBLive[予約]	20:00(30分)CBLive+エアロFITNESS-CBLive[予約]		20:00(40分)シエバハンプ+園部[予約]	20:00(40分)シエバハンプ+園部[予約]							
21:00		20:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		20:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						20:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			20:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
21:30		20:30(40分)ヨガ+CSLive[予約]		20:30(40分)シエバハンプ+山崎[予約]	20:30(40分)CBLive+エアロフィットネス+パワーライド-CBLive[予約]					20:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]	20:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]		20:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]	20:30(40分)シエバハンプ+園部[予約]							
21:50		21:15分ピュムス/有難き様め-中間定員		21:15分ピュムス/有難き様め-中間定員						21:15分ピュムス/有難き様め-中間定員			21:15分ピュムス/有難き様め-中間定員								
22:00		21:30(40分)有難き様め-中間定員		21:30(40分)有難き様め-中間定員						21:30(40分)有難き様め-中間定員			21:30(40分)有難き様め-中間定員								

休館日