

セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日
08:00	BFスタジオ			BFスタジオ			08:00				08:00				08:00				08:00				08:00				08:00				08:00				08:00				08:00				08:00
08:30							08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30
10:00	10:00(40分)ステップ&キートン・山田[予約]			10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(30分)ボールド健康体操・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・塚原[予約]	10:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]		10:00
10:30							10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30
11:00	11:00(40分)CSLive・ダンスWAVE・CSLive[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]					11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園部[予約]		11:00
11:30							11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30
12:00	11:50(40分)シンプルエアロ・園田[予約]						12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・藤原[予約]	12:00(30分)CSLive・エアロ・園田[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		12:00
12:30							12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30
13:00	12:50(40分)ピラティス・村瀬[予約]						13:00	13:00(40分)ファイトバックBEAT・山崎[予約]	13:00(40分)CSLive・健康体操・山崎[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		13:00
13:30							13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30
14:00	13:50(40分)コンピネーションエアロ・藤原[予約]	13:45(60分)全種選手セッションエアロ・藤原[予約]					14:00	14:00(40分)ファントアタックBEAT・山崎[予約]	14:00(40分)CSLive・健康体操・山崎[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]	14:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		14:00
14:30							14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30
15:00	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]	14:50(40分)エアロサキートン・長瀬[予約]					15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00	15:00(40分)ピラティス・長瀬[予約]	15:00(40分)CSLive・ZemVogel・CSLive[予約]		15:00
15:30							15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30
16:00							16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00
16:30							16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				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				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00
17:30							17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30
18:00							18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00
18:30	18:30(40分)フリースタイルダンス・毛戸[予約]						18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30
19:00		18:20(60分)キッズセッション・山田[予約]					19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00	19:00(40分)エアロサキートン・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・園部[予約]		19:00
19:30	19:30(40分)ファイトバックPRO・山崎[予約]						19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30
20:00							20:00	20:00(40分)フリースタイルダンス・高橋[予約]	20:00(30分)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[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)CSLive・エアロ・園田[予約]		20:00
20:30	20:30(40分)ヨガ・CSLive[予約]						20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30
21:00							21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00
21:30							21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30
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	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日	BFスタジオ	HOTスタジオ	マルテジム	曜日

休館日