セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年11月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30		09:15(30分)CSLive/プラエクササイズ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]
10:00	10:00(40分)ステップサーキット・山田[予約]	10:00(30分)有料セッション/ストレッチ・長瀬[セッション定員]	10:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]
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]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]
11:30	11:50(40分)シンプルエアロ・園田[予約]		
12:00		12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	
12:30	12:50(40分)ピラティス・村瀬[予約]	12:50(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive[予約]	
13:00			
13:30	13:50(40分)コンビネーションエアロ・藤澤[予約]	13:45(60分)介護予防スクール・長瀬[スクール][定員]	
14:00			
14:30	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30	18:30(40分)フリースタイルダンス・毛戸[予約]		
19:00			
19:30	19:30(40分)ファイトアタックPRO・山崎[予約]	19:20(60分)有料セッション/ヨガ・村瀬[セッション]	19:15(15分)ジムスモ/この腕&脚引き締め・山崎[定員]
20:00			20:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
20:30	20:30(40分)ヨガ・CSLive[予約]		
21:00			
21:30			

火

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30		09:15(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・山崎[定員]
10:00	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]	10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]
10:30			
11:00	11:00(40分)シェイプパンプ・松山[予約]	11:00(40分)フリースタイルダンス・側壁[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・山崎[定員]
11:30			
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・鎌橋[予約]	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]	
12:30			
13:00	13:00(40分)ファイトアタックBEAT・山崎[予約]	13:00(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive[予約]	
13:30			
14:00	14:00(40分)エアロサーキット・園田[予約]	14:00(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive[予約]	
14:30	14:50(40分)ボディメイクトレーニング・園田[予約]		
15:00			
15:30	15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30			
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)ピラティス・石塚[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive[予約]	19:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]
19:30			19:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・山崎[定員]
20:00	20:00(40分)シェイプパンプ・山崎[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]
20:30			
21:00			
21:30			

水

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30		09:15(30分)CSLive/ファットバーンエクササイズ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]
10:00	10:00(40分)シンプルエアロLow・塚原[予約]	10:00(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive[予約]	10:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
10:30			
11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)ヨガ・園司[予約]	11:15(15分)ジムスモ/この腕&脚引き締め・山崎[定員]
11:30		11:50(40分)健美操・園司[予約]	
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]		
12:30		12:50(40分)プラエクササイズ・長谷川[予約]	
13:00	13:00(40分)シンプルステップ・進藤[予約]		
13:30			
14:00	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]	14:00(40分)ヨガ・宮本[予約]	
14:30			
15:00		15:20(40分)ヨガ・中山[予約]	
15:30			
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:00(40分)エアロサーキット・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・原[予約]	19:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・山崎[定員]
19:30			
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/X-CORE FIGHTING・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
20:30			
21:00			
21:30			

木

5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
休館日		

金

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30		09:15(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]
10:00	10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・長瀬[予約]	10:00(40分)動きタイム・長瀬[予約]	10:15(15分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・山崎[定員]
10:30			
11:00	11:00(40分)フリースタイルダンス・高橋[予約]	11:00(40分)HOTフィールヨガ・長瀬[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]
11:30			
12:00	12:00(40分)バレエエクササイズ・高橋[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長瀬[予約]	
12:30			
13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロLow・多田[予約]	13:10(40分)健康体操・村瀬[予約]	
13:30			
14:00	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[セッション][予約]	
14:30			
15:00	15:00(30分)CSLive/プラエクササイズ・CSLive[予約]	15:15(30分)CSLive/プラエクササイズ・CSLive[予約]	
15:30	15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
16:00			
16:30			
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:30			
18:00			
18:30			
19:00		19:10(40分)HOTヨガ・北大路[予約]	19:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]
19:30	19:30(40分)シェイプパンプ・園原[予約]		
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]
20:30	20:30(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・坂本[予約]		
21:00			
21:30			

土

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30	09:30(40分)バランスボール・長瀬[予約]		09:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]
10:00			
10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・原[予約]	10:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	10:15(15分)ジムスモ/この腕&脚引き締め・山崎[定員]
11:00			
11:30	11:25(40分)シェイプパンプ・志村[予約]	11:20(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
12:00			
12:30	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・松山[予約]	12:20(40分)ヨガ・中山[予約]	
13:00	13:10(40分)ファンクショナルトレーニング・園原[予約]	13:10(40分)ピラティス・CSLive[予約]	
13:30			
14:00	14:10(40分)ピラティス・石塚[予約]		
14:30		14:40(30分)HOTボールリラックス・長瀬[予約]	
15:00	15:10(30分)CSLive/Pilates Shape・CSLive[予約]		
15:30		15:20(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]	
16:00			16:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]	
17:00			17:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
18:00		18:05(40分)有料セッション/ヨガ・伊東[セッション][予約]	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム
09:00			
09:30			09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]
10:00		10:15(60分)介護予防スクール・山中[スクール][定員]	
10:30	10:30(40分)パワーヨガ・村瀬[予約]		10:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]
11:00			
11:30	11:25(40分)ヨガ・村瀬[予約]	11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・長原[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]
12:00			
12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・柴田[予約]		
13:00			
13:30	13:40(40分)シェイプパンプ・園原[予約]		
14:00			
14:30	14:40(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・坂本[予約]		
15:00			
15:30	15:40(40分)ボディメイクトレーニング・園原[予約]		
16:00		16:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	16:15(15分)ジムスモ/腹&お尻引き締め・山崎[定員]
16:30			
17:00	17:10(40分)ストリートダンス・Kai[予約]		
17:30		17:15(40分)HOTヨガ・伊東[予約]	17:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]
18:00	18:00(40分)有料セッション/ストリートダンス・Kai[セッション]		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/10/26 14:32:12