

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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(別途入金手続き、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 >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00									10:00									10:00
10:30	10:30(10分)みんな体操[予約]				10:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[予約]	10:30(10分)みんな体操[予約]			10:30								10:40(10分)ジムスモ/ジムパンク[複数定員]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:00(40分)CSLive/カラダテックス[予約]		10:55(30分)スタイリッシュパンク・伊藤[予約]		11:00	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・石田[予約]						11:00	
11:30	11:30(30分)スタイリッシュパンク・岡崎[予約]	11:45(40分)フリースタイルダンス・星子[予約]			11:40(10分)ジムスモ/お慶シェパード[予約]				11:30								11:40(10分)ストレッチ・三浦[定員]	11:30
12:00					12:00(30分)フィットネス・藤原[予約]		12:00(30分)ジムスモ/姿勢改善・中山[予約]		12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・伊藤見[予約]	12:00(40分)ジャズダンス・鶴丸[予約]						12:00	
12:30	12:35(40分)ジャズダンス・鶴丸[予約]				12:40(10分)ピラティス・藤田[予約]	12:40(40分)ZUMBA(R)・岡崎[予約]	12:30(40分)シンプルエアロ・大橋[予約]		12:30								12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・河野[定員]	12:30
13:00							12:50(30分)マインドボディセット/脇の体操~伊藤[予約]		13:00	12:45(30分)ビューティプロジェクト/RJ/RP/伊藤[予約]	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・大橋[予約]		12:45(30分)リンパフロー・佐藤[予約]				13:00	
13:30	13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	13:30(40分)ヨガ・矢野[予約]			13:20(30分)ボディケアストレッチ・伊藤[予約]				13:30	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:30(30分)ジムスモ/みんなでダンスアップ・藤田[予約]				13:30	
14:00									14:00									14:00
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・石田[予約]				14:30(30分)動きタイム・松本[予約]		14:30(75分)リフレッシュ[スクール]		14:30	14:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・亀山[予約]							14:30	
15:00	15:10(40分)健康本橋幸川原[予約]								15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00					16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:00								16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	16:00
16:30									16:30									16:30
17:00					17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンススクール・金城[スクール][予約]	17:00								17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00
17:30	17:15(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]								17:30									17:30
18:00					18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				18:00									18:00
18:30					18:40(40分)HOTヨガ/岸(女性限定)[予約]				18:30									18:30
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・栗[予約]								19:00									19:00
19:30					19:40(10分)けん玉フィットネス・平松[予約]		19:20(40分)パワーヨガ・松井[予約]		19:30									19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]				19:50(30分)ボディメイク/トレーニング・斎藤[予約]				20:00								19:45(40分)パワーヨガ・松井[予約]	20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・亀山[予約]								21:00									21:00
21:30									21:30									21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)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(別途入金手続き、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 >

曜日	金				土				日				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00					10:00(40分)CSLive/フィ ルピラティス[予約]	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	10:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]		10:00(30分)CSLive/から だアクティブ[予約]				10:00
10:30	10:30(15分)みんなで体操[予約]			10:40(10分)ジムスモ/ホップリッ クハンパン[予約]	10:55(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス ワークアウト[予約]			10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ[中山] [定員]				10:40(10分)ホディケアストレッチ [山内] [定員]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダン スWAVE[予約]	11:00(40分)シンプルエア ロ・手巻[予約]	11:00(30分)CSLive/ビ ューティプロジェクト/HP-両腕[予約]			11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			11:00(40分)CSLive/スム ーズ&ヒーリング[予約]		10:45(40分)健康大極拳・ 川原[予約]		11:00
11:30	11:30(40分)*クラブ限定 健身球ヨガ・土井[予約]			11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイ プ[後藤] [定員]	11:50(30分)CSLive/リス ムCAMP[予約]			11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイ プ[中山] [定員]				11:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[山内] [定員]	11:30
12:00			12:00(30分)ワークアウト ヨガ・伊藤[予約]				12:00(40分)HOTOヨガ・村 田[予約]				12:00(30分)フィールヨガ・ 佐藤[予約]		12:00
12:30	12:40(40分)*クラブ限定 ジュニアサイズ・福留[予約]			12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善 [後藤] [定員]	12:30(40分)フリースタイル ダンス・星子[予約]			12:40(10分)ジムナスティクス入門 [山内] [定員]				12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善 [後藤] [定員]	12:30
13:00									12:50(70分)ジャズダンス スクール・大石[スクール]				13:00
13:30	13:30(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド[山内] [予約]	13:40(40分)*クラブ限定 ジュニアフロア・福留[予約]			13:30(40分)オリジナルエ アロ・伊藤[予約]	13:30(60分)キッズチアダ ンススクール・岸[スク ール]			13:00(40分)シンプルエア ロ・清井[予約]		13:00(40分)HOTOヨガ・佐 藤(女性限定)[予約]		13:30
14:00									14:00(40分)フリースタイル ダンス・大橋[予約]				14:00
14:30	14:20(30分)ジムスモ/パ ランスボール・岡崎[予約]				14:30(40分)エアロサーキ ット・伊藤[予約]		14:30(40分)ヨガ・村田[予 約]				14:20(40分)シェイプパン プ40・山内[予約]		14:30
15:00											15:00(40分)オリジナルエ アロ・大橋[予約]		15:00
15:30					15:30(30分)パワーハン プ[山内] [予約]						15:30(40分)CSLive/フットアタ ック[山内] [予約]		15:30
16:00		16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	16:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]			16:20(40分)CSLive/シン プルエアロ[予約]				16:00(165分)有料セッション /エアロビクス・大橋[セ ッション]			16:00
16:30													16:30
17:00		17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズダンス スクール[スクール]										17:00
17:30	17:15(60分)キッズチアダ ンススクール・岸[スク ール]				17:15(40分)ヒップホップ・ 松尾[予約]								17:30
18:00		18:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]											18:00
18:30			18:30(30分)フィールヨガ・ 伊藤[予約]			18:30(40分)有料セッション /ダンス・星子[セッション]							18:30
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R) 福田[予約]												19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ[中山] [定員]									19:30
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[予約]	20:00(60分)有料セッション /エアロビクス・大橋[セ ッション][予約]	20:00(40分)ホディケアス トレッチ・福田[予約]										20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/パワーコア 保骨力・有家[定員]									20:30
21:00	21:00(30分)スタイリッシュ ハンパン・山内[予約]												21:00
21:30													21:30
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	ジム・ストレッチエリア	曜日