

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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＞													
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	
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズダンススクール[スクール]						09:00
09:30													09:30
10:00					10:00(40分)CSLive/フィールビリティス[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/からだアクティビ[予約]				10:00
10:30	10:30(10分)みんなで体操[予約]			10:40(10分)ジムスモ/ヒップアップインジ(金曜定員)				10:40(10分)ジムスモ/コアホームエクササイズ(月定員)				10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(金曜定員)	10:30
11:00	11:00(30分)ボディプロジェクティブ(月・金曜[予約])	11:00(40分)シンプルエアロ・手塚富[予約]	11:00(30分)フレックスストレッチ・盛田[予約]		10:55(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パウーライト[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/スモース&ヒーリング[予約]		10:45(40分)健康太極拳・川原[予約]		11:00
11:30				11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・金曜定員				11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・金曜定員				11:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・西根[定員]	11:30
12:00	11:50(40分)＊クラブ限定(健身球3分・土井[予約])		12:00(30分)ワークアウトヨガ・伊藤[予約]		11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		12:00(40分)HOTヨガ・村田[予約]		11:55(40分)ZUMBA(R)・山根[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/みんなで筋トレ(金曜定員)	12:30(40分)フリースタイルダンス・星子[予約]	12:15(60分)有料セッション/コアトレーニング・岸[セッション]		12:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ(月・金曜定員)					12:30
13:00									12:50(40分)シンプルエアロ・酒井[予約]	12:50(70分)ジャズダンススクール・大石[スクール]	13:00(40分)HOTヨガ・佐藤[予約]		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・伊津見[予約]	13:30(60分)キッズチアダンススクール・岸[スクール]							13:30
14:00								13:50(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・伊津見[予約]		14:30(40分)ヨガ・村田[予約]		14:45(40分)シェイプアップ・山内[予約]	14:50(40分)オリジナルエアロ・大橋[予約]			14:30
15:00						14:45(60分)キッズ空手スクール・松尾[スクール]							15:00
15:30					15:30(30分)シェイプアップ30・山内[予約]				15:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[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・金城[スクール]								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					16:20(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]								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・金城[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	19:05(40分)ZUMBA(R)・福田[予約]												19:00
19:30			19:15(30分)シェイプアップ30・金城[予約]										19:30
20:00	20:00(40分)ボディケアストレッチ・福田[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
20:30				20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ(有休定員)									20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]												21:00
21:30													21:30
	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	金				土				日				曜日