

セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	月				火				曜日	水				木				曜日
	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア		スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	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(30分)ビューティプロジェクト スムース&ヒーリング・両肩[予約]	10:30(10分)みんなで体操		10:40(10分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・両肩[予約]	10:30(10分)みんなで体操			10:20(30分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・両肩[予約]					10:30(30分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・伊藤[予約]				10:30(10分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・両肩[予約]	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]	11:00(30分)ボディメイク レーニング・山内[予約]			11:00(40分)CSLive/カラ ダテックス[予約]			10:55(30分)シェイプバン プ30・伊藤[予約]					11:00(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	11:05(30分)STEP jam 後藤[予約]				
11:30									11:30									
11:30	11:30(30分)シェイプバン プ30・両肩[予約]	11:45(40分)フリースタ イルダンス・星子[整理券]		11:00(30分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・伊藤				11:40(30分)Fit Fun・後 藤[予約]					11:40(10分)ジムスモ/お藤シェイ プ北代[定員]				11:00(10分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・伊藤	
12:00									12:00									
12:30	12:35(40分)ジャズダンス ・鶴丸[予約]	12:35(40分)フィールピラ ティス・前原[予約]			12:40(40分)ZUMBA(R) ・両肩[予約]												12:40(10分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・星子[定員]	
13:00									13:00									
13:30	13:25(30分)ボディケアス トレッチ・伊藤[予約]	13:30(40分)ヨガ・矢野[整 理券]			13:30(40分)CSLive/ハワ ーヨガ[予約]			13:10(30分)マインドボディリセッ ト-脳の休息-・伊藤[予約]									12:40(10分)ジムスモ/みんなで作 ストレッチ・伊藤	
14:00	14:10(40分)CSLive/シン ブルエアロ[予約]																	
14:30		14:30(30分)動きタイム ・松本			14:30(40分)ビューティプロジェク トスムース&ヒーリング・両肩[予 約]			14:30(75分)バレエスケ ール[スクール]										
15:00	15:10(40分)健康太極拳 川原[予約]																	
15:30									15:30									
16:00									16:00									
16:30									16:30									
17:00									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]				17:00(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール]			17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]									16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]	
18:00									18:00									
18:30									18:30									
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R) ・栗[予約]																	
19:30									19:30									
20:00	20:00(40分)エアサイクルフット ネスリズムライド・河野[予約]	20:00(30分)ボディメイク レーニング・渡邊[予約]			20:05(40分)エアローキ ット・大橋[予約]													
20:30									20:30									
21:00	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]				21:00(30分)CSLive/エアサイク ルフットネスリズムライド[予約]													
21:30									21:30									
曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	曜日	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	曜日

休館日

# セントラルウェルネスクラブ天神ソラリア - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	スタジオ1	スタジオ2	マルチスタジオ	ジム・ストレッチエリア	
08:00					08:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						08:00
08:30													08:30
10:00					10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	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)キッズ体育スクール(幼児・児童)[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(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ(三浦幸樹)			10:40(10分)ジムスモ/セッティング(斎藤)				10:40(10分)ジムスモ/フォームチェック(斎藤)				10:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(斎藤)	10:30
11:00	11:00(30分)ニューフィロソフィHP-福留[予約]	11:05(30分)STEP Jam-後藤[予約]	11:00(40分)シンプルエアロ-宇都宮[整理券]		11:00(30分)CSLive/エアサイクル/フィットネスリズム(村田)[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(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)健康大福華川原[予約]			11:00
11:30	11:30(40分)*クラブ限定(健身球30分+土井)[予約]			11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(金塚)	11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(斎藤)				11:40(10分)ジムスモ/姿勢改善(斎藤)	11:30
12:00		12:00(30分)ワークアウトヨガ-伊藤[予約]								11:55(40分)ZUMBA(R)-山根[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(斎藤)	12:30(40分)フリースタイルダンス・星子[予約]	12:30(40分)HOTヨガ・村田[予約]	12:15(60分)コンディショニングスクール・岸[スクール]	12:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ(山内)					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[スクール]		13:00
13:30	13:35(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライト(山内)[予約]	13:40(40分)*クラブ限定(フィットネス/パワーライト+山内)[整理券]			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]			13:50(40分)フリースタイルダンス・大福[予約]				13:30
14:00													14:00
14:30	14:30(30分)バラスボール-岡崎[予約]				14:30(40分)エアロサーキット-伊藤[予約]	14:45(40分)ヨガ・村田[予約]	14:45(60分)キッズ空手スクール[スクール]						14:30
15:00													15:00
15:30					15:30(30分)シェイプハンブ30・山内[予約]								15:30
16:00		16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		16:20(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]				15:45(40分)シェイプハンブ・山内[予約]		16:00(90分)有料セッション/競技エアロ・大福[セッション]		16:00
16:30									16:40(40分)CSLive/フアイトアタックBEAT[予約]				16:30
17:00		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
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]							17:40(65分)有料セッション/競技エアロ・大福[セッション]	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)-福留[予約]												19:00
19:30		19:15(30分)シェイプハンブ30・金塚[予約]		19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(斎藤)									19:30
20:00	20:00(40分)ホディケアストレッチ-福留[予約]	20:00(60分)有料セッション/競技エアロ・大福[セッション]											20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ(斎藤)									20:30
21:00	20:50(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライト(金塚)[予約]												21:00
21:30													21:30