

セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルテラススタジオ	
08:00																						08:00
08:30																						08:30
10:00	10:00(40分)コンビエーションエアロ・園田	10:00(40分)クラブストレッチヨガ・原田		10:00(40分)クラブ認定「TAEBO」(R)・笹本	10:00(30分)CSLive/ボクシング・LEG-REC	10:00(60分)ベビー体育スクール(スクール)				10:00(40分)田原 健治(パーソナルトレーナー)・原田	10:00(60分)ベビー体育スクール(スクール)	10:00(40分)ボクシング・原田	10:00(30分)CSLive/ボクシング・原田							10:00		
10:30																						10:30
11:00	11:00(40分)ピラティス・特選	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE		11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・原田	11:00(30分)CSLive/ボクシング・LEG-REC					11:00(40分)ZUMBAR・原田	11:00(30分)CSLive/ボクシング・LEG-REC		11:00(40分)コンビエーションエアロ・園田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC							11:00	
11:30																						11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・北島	12:00(30分)スタイリッシュヨガ・園田		12:00(40分)シンプルステップ・山田	12:00(30分)カラダデトックス・青木					12:00(40分)エアロサーキット・武井	12:00(40分)CSLive/スウェーディング・REC		12:00(40分)ファンクショナルトレーニング・原田	12:00(30分)CSLive/プラエクスサイズ・REC				12:00(100分)卓球スクール(スクール)			12:00	
12:30																						12:30
13:00	13:10(40分)クラブ認定「TAEBO」(R)・原田	13:10(40分)HOTヨガ・原		13:00(40分)ヨガ・村上	13:00(40分)ファイトタックBEAT・笹本					13:00(40分)ピラティス・武井			13:00(40分)オリジナルエアロ・藤澤	13:00(30分)フールピラティス・原田							13:00	
13:30																						13:30
14:00	14:10(40分)シンプルエアロLow・原	14:10(40分)ファンクショナルトレーニング・中本		14:00(40分)シンプルエアロ・川上	14:00(40分)フィールピラティス・原田					14:00(40分)ファンクショナルトレーニング・原田	14:00(40分)シンプルステップ・原		14:00(40分)ヨガ・木村	14:00(30分)スタイリッシュヨガ・原田				14:00(100分)キッズ卓球スクール(スクール)			14:00	
14:30																						14:30
15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]			15:00	
16:00																						16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]					16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]			16:30	
17:00																						17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]					17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童) [スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]			17:30	
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	19:00(40分)コンビエーションエアロ・多田	19:00(30分)CSLive/エアロバイク/ボクシング・リズムライヴ・REC		19:00(40分)エアロサーキット・園田	19:00(30分)エアロバイク/ボクシング・リズムライヴ・原田					19:00(40分)ヨガ・村上	19:00(30分)CSLive/エアロバイク/ボクシング・リズムライヴ・REC		19:00(40分)コンビエーションエアロ・園田	19:00(40分)ピラティス・田中				19:00(60分)ジャズダンススクール・田中[スクール]			19:00	
19:30																						19:30
20:00	20:10(40分)ZUMBAR・多田	20:10(40分)ファイトタックBEAT40・梅村		20:00(40分)ボクシング・原田	20:00(40分)パワーヨーグル・原					20:10(40分)シンプルエアロ・乾	20:10(30分)CSLive/リズムCAMP・REC		20:10(40分)ヨガ・吉本	20:10(30分)エアロバイク/ボクシング・リズムライヴ・田中							20:00	
20:30																						20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC	21:00(40分)ヨガ・梅村		21:00(40分)オリジナルエアロ・原	21:00(30分)X-CORRE FIGHTING・梅村					21:00(40分)コンビエーションステップ・乾	21:00(40分)ファイトタックBEAT40・梅村		21:00(40分)シェイプアップ40・田中							21:00		
21:30																						21:30

休館日