

セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 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			水			木			金			土			日			曜日
	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	
08:00																						
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 規定/TAEBO(R)・笹本	10:00(30分)CSLive/ボクシング・LEG-REC	10:00(60分)バドミントン・体育スクール(スクール)				10:00(40分)田原 経路トレーニング・原田	10:00(60分)バドミントン・体育スクール(スクール)	10:00(40分)ボクシング・トレーニング・園田	10:00(30分)CSLive/ボクシング・経路トレーニング・原田									
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・園田	11:00(30分)CSLive/ボクシング/ボクシング・LEG-REC					11:00(40分)ZUMBAR・原田	11:00(30分)CSLive/ボクシング/トレーニング・REC		11:00(40分)コンビエーションエアロ・園田	11:00(40分)CSLive/エアロ・LIVE・REC								
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/スナールコンディショニング・青木	12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・森	12:00(30分)CSLive/プラエクスサイズ・REC									
12:30																						
13:00	13:10(40分)*クラブ 規定/TAEBO(R)・原田	13:10(40分)HOTヨガ・原		13:00(40分)ヨガ・村上	13:00(40分)ホワイトタックBEAT・紫藤					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)フォービルラティス・原田									
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)フィールズラティス・原田					14:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・森	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・紫藤									
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)キッズ体育スクール(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																						
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(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(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(児童) [スクール]									
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(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(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(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(児童) [スクール]									
18:00																						
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/エクササイズ・リズムライブ・REC		19:00(40分)エアロサーキット・園田	19:00(30分)エアロ/エクササイズ・リズムライブ・原田					19:00(40分)ヨガ・村上	19:00(30分)CSLive/エクササイズ・リズムライブ・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								
19:30																						
20:00	20:10(40分)ZUMBAR・多田	20:10(40分)ホワイトタックBEAT40・梅村		20:00(40分)ボクシング・トレーニング・園田	20:00(40分)パワーヨーガ・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/エクササイズ・リズムライブ・田中								
20:30																						
21:00	21:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC	21:00(40分)ヨガ・梅本		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)ホワイトタックBEAT40・梅村		21:00(40分)シェイプアップ40・田中									
21:30																						

休館日