

# セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、28日(金)、27日(土)、29日(日)、30日(月)、31日(火)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]: 定員制です [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																						08:00	
08:30																						08:30	
09:00																						09:00	
09:30																						09:30	
10:00	10:00(40分)コンピネーションエアロ・園田	10:00(30分)CSLive/エアロ・園田	10:00(40分)CSLive/エアロ・園田	10:00(40分)★クラブ夜更(7AEBQ)R・坂本	10:00(30分)CSLive/エアロ・園田	10:00(60分)★ビバークダンススクール(スクール)				10:00(40分)ヨガ・原田	10:00(30分)CSLive/エアロ・園田	10:00(60分)★ビバークダンススクール(スクール)	10:00(40分)ボクシング・園田	10:00(30分)ボクシング・園田	10:00(30分)ボクシング・園田				08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】		08:00	
10:30																						10:30	
11:00	11:00(40分)ピラティス・村瀬	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・園田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE				11:00(40分)ZUMBA(R)・園田	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)シンプルエアロ・原島	11:00(40分)CSLive/エアロ・原島	11:00(40分)★クラブ限定/ストレッチヨガ・原田	11:00(40分)★クラブ限定/ストレッチヨガ・原田	11:00(40分)★クラブ限定/ストレッチヨガ・原田				08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	11:00	
11:30																						11:30	
12:00	12:00(40分)ヨガ・原田	12:00(40分)CSLive/シェイパンプ・REC		12:00(40分)シンプルステップ・山田	12:00(30分)フィールピラティス・原田													11:30(40分)ZUMBA(R)・山崎	11:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		11:30(40分)コンピネーションエアロ・Low	11:30(30分)CSLive/HOTフィットネス	12:00
12:30																						12:30	
13:00	13:10(40分)シンプルエアロ・原	13:10(30分)ボールドリックス・村山		13:00(40分)ヨガ・村上	13:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT				13:00(40分)エアロサーキット・坂井	12:50(40分)CSLive/スムース&ローリングREC				13:00(40分)オリジナルエアロ・藤澤	13:00(40分)オリジナルエアロ・藤澤	13:00(40分)オリジナルエアロ・藤澤				12:40(30分)CSLive/エアロ・園田	12:40(30分)CSLive/エアロ・園田	13:00	
13:30																						13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・原			14:00(40分)ファンクショナルトレーニング・中木	14:00(40分)シンプルエアロ・原島				14:00(40分)ファンクショナルトレーニング・森				14:00(40分)ヨガ・木村	14:00(40分)ヨガ・木村	14:00(40分)ヨガ・木村				13:35(40分)コンピネーションステップ・藤澤	13:35(40分)フィットアタックBEAT・紫藤	13:30(40分)ZUMBA(R)・藤橋	13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	14:00
14:30																						14:30	
15:00																						15:00	
15:30	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							
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(120分)バレエスクール(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】	16:00(100分)キッズ卓球スクール(スクール)	16:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	16:00(100分)キッズ卓球スクール(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(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】	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	17:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	17:30								
18:00																						18:00	
18:30																						18:30	
19:00	19:00(40分)コンピネーションエアロ・多田	19:00(30分)CSLive/エアロ・多田		19:00(40分)エアロサーキット・園田	19:00(40分)CSLive/ピラティス・REC				19:00(40分)ヨガ・村上	19:00(30分)CSLive/エアロ・REC	19:00(40分)ヨガ・村上	18:30(120分)バレエスクール(スクール)	18:30(120分)バレエスクール(スクール)	18:30(120分)バレエスクール(スクール)	19:00								
19:30																						19:30	
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・多田	20:00(40分)フィットアタックBEAT・園田		20:00(40分)ボクシング・園田	20:00(40分)パワーヨガ・原				20:10(40分)シンプルエアロ・乾	20:10(40分)フィットアタックBEAT・前田	20:00(40分)ヨガ・吉本	18:00(120分)バレエスクール(スクール)	18:00(120分)バレエスクール(スクール)	18:00(120分)バレエスクール(スクール)	20:00								
20:30																						20:30	
21:00	21:00(40分)シェイパンプ・園田	21:00(40分)ヨガ・福永		21:00(40分)フィットアタックBEAT・田中	21:00(30分)CSLive/エアロ・REC				21:00(40分)コンピネーションステップ・乾	21:00(30分)CSLive/パワーヨガ・REC	21:00(40分)コンピネーションステップ・乾	18:30(40分)CSLive/エアロ・多田	18:30(40分)CSLive/エアロ・多田	18:30(40分)CSLive/エアロ・多田	21:00								
21:30																						21:30	

休館日