

セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2026年07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 >

月						火						水						木						金						土						日					
曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ											
08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	08:00	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ											
08:30							08:30				08:30				08:30				08:30				08:30				08:30														
09:00							09:00				09:00				09:00				09:00				09:00				09:00														
09:30							09:30				09:30				09:30				09:30				09:30				09:30														
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・園田	10:00(30分)CSLive/キッズ・園田前橋ダンス・REC		10:00(40分)★クラブ限定/7(A&B/C/R)・版本	10:00(90分)CSLive/ボディ・トレーニング・REC	10:00(60分)バレー体育スクール[スクール]	10:00				10:00	10:00(40分)フィールヨガ・井上	10:00(90分)CSLive/ボディ・トレーニング・REC	10:00(90分)バレー体育スクール[スクール]	10:00(40分)ボディ・トレーニング・園田	10:00(90分)CSLive/キッズ・園田前橋ダンス・REC		10:00			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		10:00			10:00															
10:30							10:30				10:30								10:30	10:30(40分)エアロサーキット・森	10:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		10:30		10:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	10:30															
11:00	11:00(40分)ピラティス・村瀬	11:00(30分)CSLive/ボディ・トレーニング・REC		11:00(40分)ファンクションアルトトレーニング・園田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE		11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・多田	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE		11:00	11:00(40分)シンブルエアロ・児島	11:00(40分)CSLive/はじめて太極拳・REC	11:00(40分)★クラブ限定/ストレッチャヨガ・原田	11:00				11:00				11:00(120分)バレースクール[スクール]	11:00																	
11:30							11:30				11:30	11:30(100分)卓球スクール[スクール]			11:30	11:30(40分)卓球スクール[スクール]			11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・山崎	11:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		11:30	11:30(40分)コンビネーションエアロ・Low・園田	11:30(40分)CSLive/ピラティス・REC	11:30															
12:00	12:00(40分)ヨガ・園田	12:00(30分)シェイプアップ・園田		12:00(40分)シンブルステップ・山田	12:00(30分)フィールピラティス・園田		12:00	12:00(40分)ピラティス・武井	12:00(40分)シェイプアップ・馳川		12:00				12:00	12:00(40分)ファンクションアルコンディショニング・森	12:00(30分)Down Up Core・山下		12:00				12:00				12:00														
12:30							12:30				12:30				12:30				12:30	12:40(40分)ヨガ・高山	12:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC		12:30	12:40(40分)ファイアタックBEAT・田橋	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	12:30															
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・原			13:00(40分)ファンクションアルコンディショニング・森	13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC		13:00	13:00(40分)エアロサーキット・武井	13:00(30分)エアロ・オリジナル・園田		13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・藤澤			13:00	13:00(40分)ファンクションエアロ・藤澤		13:00				13:00	13:00(30分)バレースクール[スクール]	13:00																	
13:30		13:15(30分)ボールdeリラックス・村山					13:30				13:30				13:30	13:35(40分)コンビネーションステップ・藤澤	13:35(40分)CSLive/ピラティス・REC		13:30	13:35(40分)コンビネーションエアロ・藤澤	13:35(40分)CSLive/ピラティス・REC		13:30	13:30(90分)CSLive/エアロ・オリジナル・リズム・園田	13:30(90分)CSLive/エアロ・オリジナル・リズム・園田	13:30															
14:00	14:10(40分)ヨガ・原			14:10(40分)ファンクションアルトレーニング・中木	14:00(40分)シンブルエアロ・児島		14:00	14:00(40分)ファンクションアルコンディショニング・森			14:00				14:00	14:00(40分)ヨガ・宮本			14:00				14:00(100分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	14:00(90分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	14:00																
14:30							14:30				14:30				14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・藤澤			14:30	14:30(40分)シェイプアップ・馳川			14:30	14:30(40分)シェイプアップ・馳川		14:30															
15:00							15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:00															
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童・児童)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童・児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童・児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・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・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	15:30	15:30															
16:00							16:00				16:00				16:00				16:00				16:00	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]	16:00															
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童・児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(120分)バレースクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	16:30	16:30															
17:00							17:00				17:00	17:00(90分)キッズバレースクール[スクール]			17:00				17:00				17:00	17:00(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・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・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]	17:30	17:30															
18:00							18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00														
18:30			18:30(100分)キッズ卓球スクール[スクール]				18:30				18:30	18:30(120分)バレースクール[スクール]			18:30	18:30(100分)キッズ卓球スクール[スクール]			18:30				18:30	18:30(40分)CSLive/エアロ・オリジナル・バレー・園田		18:30															
19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・Low・多田	19:00(40分)ピラティス・REC		19:00(40分)エアロサーキット・園田	19:00(40分)ストリートダンス・BEZI		19:00	19:10(40分)ピラティス・森	19:10(40分)ファイアタックBEAT・馳川		19:00				19:00	19:00(40分)コンビネーションエアロ・園田	19:00(40分)CSLive/ヨガ・REC		19:00				19:00				19:00														
19:30							19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30														
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・多田	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ・LIVE		20:00(40分)ボディ・トレーニング・園田	20:00(40分)パワーヨガ・原		20:00	20:10(40分)シンブルエアロ・乾	20:10(30分)エアロ・オリジナル・中木		20:00	20:00(40分)ピラティス・園田	20:00(40分)CSLive/エアロ・オリジナル・LIVE	20:00(40分)ピラティス・園田	20:00	20:00(40分)CSLive/エアロ・オリジナル・LIVE			20:00				20:00				20:00														
20:30							20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30														
21:00	21:00(40分)ファイアタックBEAT・前田	21:00(40分)ヨガ・橋本		21:00(40分)シェイプアップ・馳川	21:00(90分)CSLive/キッズ・CO・RE・FIGHTING・REC		21:00	21:00(40分)コンビネーションステップ・乾	21:00(90分)CSLive/キッズ・FIGHTING・REC		21:00	21:00(40分)シェイプアップ・田橋	21:00(40分)CSLive/キッズ・CO・RE・FIGHTING・REC	21:00(40分)シェイプアップ・田橋	21:00	21:00(40分)CSLive/キッズ・CO・RE・FIGHTING・REC			21:00				21:00				21:00														
21:30							21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30														
	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日	メインスタジオ	サブWOTIスタジオ	カルチャースタジオ	曜日										