

セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

月						火						水						木						金						土						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							
08:00																																																							
08:30																																																							
09:00																																																							
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/キセム1 前橋駅前ダンス・REC										10:00(40分)★クラブ限定/TAEBQ(R)・版本					10:00(30分)CSLive/ボディアクトレーニング・REC					10:00(60分)ベビー体育スクール【スクール】																													
10:30																																																							
11:00	11:00(40分)ピラティス・村瀬					11:00(30分)CSLive/ボディアクトレーニング・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																																		
11:30																																																							
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・岡村					12:00(40分)ヨガ・原田					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・原田																																							
12:30																																																							
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・原					13:10(30分)ボールダンス・大西										13:00(40分)ファンクショナルトレーニング・児島					13:00(40分)フットボール・田村																																		
13:30																																																							
14:00	14:10(40分)ヨガ・原					14:10(40分)ファンクショナルトレーニング・中木					14:00(40分)シンブルエアロ・児島					14:00(40分)カラダデトックス・原田																																							
14:30																																																							
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)【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)【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)【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】																																							
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】																																							
18:00																																																							
18:30						18:30(100分)キッズ卓球スクール【スクール】																																																	
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																																		
19:30																																																							
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)ボディアクトレーニング・園田					20:00(40分)CSLive/パワーヨガ・REC																																							
20:30																																																							
21:00	21:00(40分)フットボール・前田					21:00(40分)ヨガ・橋本										21:00(40分)シェイプアップ・船川					21:00(30分)CSLive/ボディアクトレーニング・REC																																		
21:30																																																							
曜日	月					火					水					木					金					土					日					月																			