セントラルウェルネスクラブ六甲道 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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			曜日	水			木			金			曜日	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										08:00	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]	08:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]		08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]		09:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]		09:00
09:30							09:30										09:30						09:30(90分)バレエスクール[スクール]	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/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC		10:00(40 分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・坂本	10:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC	10:00(60 分)ベビー体育スクール[スクール]	10:00				10:00(40分)フィールヨガ・井上	10:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC	10:00(60 分)ベビー体育スクール[スクール]	10:00(40分)ボディメイクトレーニング・園田	10:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC		10:00				10:00(60 分)キッズ 体育スクール(幼児・児童)[スクール]			10:00
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(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/ボディメイクトレーニング・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		11:00				11:00(40分)ZUMBA(R)・多田	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE		11:00(40分)エアロサーキット・児島	11:00(40分)CSLive/はじめて太極拳・REC	11:00(40分)＊クラブ限定/ストレッチヨガ・原田	11:00						11:00(120分)バレエスクール[スクール]	11:00
11:30						11:30(100分)卓球スクール[スクール]	11:30						11:30(100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(40分)コンビネーションエアロLow・藤澤	11:30(40分)CSLive/ピラティス・REC		11:30
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・岡村	[12:00(40分)CSLive/ピラティス・REC] [12:00(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC]	12:00(40分)ヨガ・原田	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		12:00				12:00(40分)ピラティス・武井	12:00(40分)シェイプバンプ・馳川		12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・森	12:00(40分)シェイプバンプ・REC		12:00							12:00
12:30							12:30										12:30	12:40(40分)ヨガ・高山	12:40(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC		12:30(40分)ファイトアタックBEAT・田積	12:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		12:30
13:00	13:10(40 分)シンプルエアロ・原	13:10(30分)ボールdeリラックス・大西		13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・児島	13:00(40分)ファイトアタックBEAT・馳川		13:00				13:00(40 分)エアロサーキット・武井	13:00(40分)CSLive/ヨガ・REC		13:00(40 分)オリジナルエアロ・藤澤		13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・児島	13:00						13:00(30分)バレエスクール[スクール]	13:00
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/Pilates Shape・REC		13:30(40分)ZUMBA(R)・前田	[13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC]		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・中本	14:00(40 分)シンプルエアロ・児島		14:00(40分)カラダ デトックス・原田	14:00				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)ヨガ・宮本			14:00		14:00(100分)キッズ 卓球スクール[スクール]				14:00(60 分)キッズ 運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	14:00
14:30							14:30					14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・岡村					14:30	14:30(40分)コンビネーション エアロ・藤澤			14:30(40分)シェイプバンプ・馳川	[14:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アーム＆バックライン・REC]		14:30
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)[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]		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 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	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
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)[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				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)[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]			16:30	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 体育スクール(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(90分)キッズバレエスクール[スクール]	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)[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				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	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 体育スクール(幼児・児童)[スクール]					17:30
18:00							18:00										18:00			18:00(120分)バレエスクール[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]			18:30(120分)バレエスクール[スクール]	18:30						18:30(120分)バレエスクール[スクール]			18:30(100分)キッズ 卓球スクール[スクール]	18:30	18:50(60分)ジャズダンススクール・田中[スクール]				18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC		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)CSLive/シェイプバンプ・REC		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
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・多田	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・LIVE		20:00(40分)ボディメイクトレーニング・園田	20:00(40分)CSLive/パワーヨガ・REC		20:00				20:10(40 分)シンプルエアロ・乾	20:10(30 分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・永山		20:00(40分)ピラティス・園田	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE		20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・前田	21:00(40分)ヨガ・福永		21:00(40分)シェイプバンプ・馳川	21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC		21:00				21:00(40分)コンビネーションステップ・乾	21:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		21:00(40分)シェイプバンプ・田積	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・REC		21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

休館日

作成日:2026/10/21 16:22:28