

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日
09:00			09:10(5分)入会/体験/安食	09:00	09:10(5分)入会/体験			09:10(5分)入会/体験				09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:00
09:30			09:20(30分)ニュータイププロジェクト/エアロ・久保	09:30	09:20(30分)カラダデトックス・岩見			09:20(30分)フィールヨガ・猪岡				09:30	09:20(40分)HOTピラティス・清水		09:30(40分)HOTヨガ・廣田		09:30
10:00			10:00(40分)コンビネーション	10:00	10:00(30分)STEP jam・岩見[定員]			10:10(40分)健康体操・松野				10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		10:10(40分)HOTヨガ・清水		10:00
10:30				10:30	10:40(40分)フレイクサイズ・大谷			10:30(40分)ニュータイププロジェクト/エアロ・久保				10:30			10:20(40分)HOTピラティス・廣田		10:30
11:00			11:00(40分)ピラティス・田中	11:00	11:00(30分)フレックスストレッチ・豊田			11:10(40分)シンブルステップ・井上[定員]				11:00					11:00
11:30				11:30				11:00(40分)CSLive/ピラティス				11:30	11:30(40分)ヨガ・斎藤		11:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	11:30
12:00			12:00(40分)CSLive/Lati	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・石理			12:10(40分)ニュータイププロジェクト/エアロ・久保				12:00					12:00
12:30				12:30				12:15(40分)シェイプアップ・松野[定員]				12:30					12:30
13:00			12:50(40分)ニュータイププロジェクト/エアロ・久保	13:00	13:10(40分)フィールヨガ・岩見			13:10(40分)コンビネーション				13:00	13:00(40分)CSLive/Lati		13:00(40分)シェイプアップ・安食[定員]	13:10(30分)CSLive/エアロサーキット	13:00
13:30				13:30				13:20(20分)CSLive/ディカルフィットネス/高尾正彦/高尾スズキ				13:30	13:15(40分)HOTピラティス・新田				13:30
14:00				14:00	14:10(40分)ステップサーキット・谷口[定員]			14:00(40分)CSLive/健康太極拳				14:00	14:05(40分)コンビネーション		14:00(40分)ヨガ・斎藤	13:50(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	14:00
14:30				14:30				14:20(40分)ZUMBA(R)・山本(ホ)				14:30					14:30
15:00				15:00								15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・新島		15:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	15:00(40分)ZUMBA(R)・久保	15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	15:30(120分)キッズチアダンススクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30			15:55(40分)コンビネーション	16:00(40分)ニュータイププロジェクト/エアロ・久保	15:30
16:00				16:00				15:50(40分)CSLive/カラダデトックス				16:00					16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30	16:15(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:30
17:00				17:00				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				17:00	16:40(40分)フィットネス・奥野		16:30(40分)フリースタイルダンス・豊田		17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30	17:35(40分)シェイプアップ・松野[定員]		17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]		17:30
18:00				18:00				17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				18:00					18:00
18:30			18:35(15分)CSLive/やせたいストレッチ	18:30								18:30	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:30(60分)バレエスクール[スクール]		18:30
19:00			19:10(40分)ZUMBA(R)・三好	19:00	19:00(40分)HOTヨガ・斎藤			19:10(40分)コンビネーション				19:00					19:00
19:30				19:30				19:20(40分)HOTヨガ・藤本				19:30					19:30
20:00			20:05(40分)コンビネーション	20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・新田			20:05(40分)コンビネーション				20:00					20:00
20:30				20:30	20:10(40分)HOTピラティス・藤本			20:00(40分)CSLive/フィットネス/エアロ・久保				20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプアップ・松野[定員]	21:00				21:00(40分)フィットネス/エアロ・久保				21:00	21:00(40分)フィットネス・間瀬		21:05(40分)HOTピラティス・清水		21:00
21:30				21:30								21:30					21:30

休館日