

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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
	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	
09:00				09:10/5分/入会いき臨体験	09:00		09:10/5分/入会いき臨体験		09:10/5分/入会いき臨体験		09:10/5分/入会いき臨体験	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/ビュ-ティプロジェクト ム-ス&ヒ-リング(隔週定員)	09:30		09:20(30分)からだ元気・岩見		09:20(40分)フィ-ルヨガ・播 間		09:20(30分)リンパフロー-・岩 見[定員]	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)シンプルエアロ・ 久保	10:00(40分)ホディメイクレ- ニング・播間	10:00		10:00(30分)STEP jam・岩 見[定員]		10:00(40分)有料セッション/ フラ・大谷[セッション][予約]		10:00(40分)コンピ-ネーション エアロ・井上	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		10:20(40分)HOTピラティス・ 廣田	10:00
10:30					10:30		10:40(40分)フ-ラエクササイズ ・大谷		10:15(40分)健康体操・松野			10:30			10:30(60分)キッズ体 育スク ール(幼児)[スクール]		10:30
11:00			11:00(40分)ピラティス・田中	11:00(30分)フレックスストレツ チ・佐々木	11:00		10:50(40分)コンピ-ネーション エアロ・原		11:10(40分)シンブルステップ ・井上[定員]		11:00(40分)ヨガ・北口	11:00	11:00(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							11:30			11:25(40分)ファンクショナル コンディショニング・斎藤	11:30(60分)キッズ体 育スク ール(児童)[スクール]	11:30
12:00			11:50(30分)やせる！脂肪燃 焼ダンス・佐々木		12:00		11:40(30分)CSLive/ビュ-ティプロジ ェクト/ウ-ェストライ				11:50(30分)シンプルエアロ・ 井上	12:00					12:00
12:30				12:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・田中[定員]	12:30		12:00(40分)ZUMBA(R)・石 垣		12:10(30分)Fit Fun・松野		12:10(30分)ビュ-ティプロジェクト/ ム-ス&ヒ-リング(井上[定員])	12:30					12:30
13:00			12:50(30分)STEP jam・岩 見[定員]		13:00		13:10(40分)フィ-ルヨガ・岩 見		13:00(40分)コンピ-ネーション エアロ・櫻橋		13:10(30分)CSLive/ビュ-ティプロジ ェクト/ウ-ェストライ	13:00			13:00(40分)シェイプバンパ 0・安食[定員]	13:00(30分)Fit Fun・小野 等	13:00
13:30					13:30							13:30		13:15(40分)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]		14:10(40分)ホディメイクレ- ニング・櫻橋		14:00(40分)CSLive/健康太 極拳	14:00	14:05(40分)コンピ-ネーション エアロ・田島	14:05(40分)HOTヨガ・亀川	14:00(40分)ヨガ・斎藤	13:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING	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)・棚 橋	15:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]	15:00(40分)ZUMBA(R)・久 保	15:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド[定員]	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(120分)キッズチアダン ススクール[スクール]	15:30		15:30(60分)キッズ体 育スク ール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススク 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(60分)キッズダンススク 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)コンピ-ネーション エアロ・久保		15:30
16:00					16:00							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[スクール]	16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	16:30(60分)キッズ体 育スク ール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススク ール[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	16:40(40分)CSLive/ファイ アアタックPRO		16:50(40分)CSLive/スム- ス&ヒ-リング		16:30
17:00					17:00							17:00					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)キッズダンススク ール[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(60分)キッズダンススク ール[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)シェイプバンパ 0・松野[定員]				17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30	18:30(40分)ヨガ・久保	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(40分)ヨガ・斎藤	19:00		19:10(40分)エアロサーキ- ト・谷口	19:10(40分)コンピ-ネーション ステップ・原[定員]	19:10(40分)ピラティス・佐竹	19:10(40分)コンピ-ネーション エアロ・中村		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)コンピ-ネーション ステップ・三好[定員]	20:00(60分)有料セッション/ ストリートダンス・平田[セッ ション][予約]	20:00		20:05(40分)ZUMBA(R)・新 藤本	20:10(40分)HOTピラティス・ 藤本	20:05(40分)コンピ-ネーション エアロ・原	20:00(40分)CSLive/ファイ アアタックBEAT	20:05(40分)ZUMBA(R)・中 村	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプバンパ 0・松野[定員]		21:00		21:00(40分)ビュ-ティプロジェクト/ ム-ス&ヒ-リング[定員]	21:10(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・松野 [定員]	21:00(40分)ヨガ・藤本		21:00(40分)ファイアアタックP RO・間瀬	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
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