## セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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

## く スタジオ >

<u>くスタ</u>	ジオ>															
曜日	月		k	曜日		<b>k</b>		k	1	<b>±</b>	曜日		<u>t</u>		E	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 09:10(5分)みんなで体操・白石	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ 09:10(5分)みんなで体操		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)いきいき脳体操	09:00		09:10(5分)みんなで体操・日右		09:10(5分)いきいき脳体操		09:10(5分)みんなで体操	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
		09:20(30分)ビューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング・猪岡[定員]			09:20(30分)からだ元気・岩見		09:20(40分)フィールヨガ・猪		09:20(30分)リンパフロー・岩 見[定員]	f	l		09:20(40分)HOTピラティス・ 清水			
09:30				09:30			] `				09:30				09:30(40分)HOTヨガ・廣田	09:30
						09:50(40分)有料セッション/ フラ・大谷[セッション][予約]										
10:00		10:00(40分)シンブルエアロ・	10:00(40分)ボディメイクトレ ーニング・猪岡	10:00	10:00(30分)STEP jam·岩 見[定員]	2 7 7 ABL C 7 2 3 2 1 1 7 8 3 1		10:05(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド[定員]	10:10(40分)コンビネーション エアロ・井上	/ 10:00(40分)健美操・北口	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
		△床	――ング・指画		兄[正貝]		10:15(40分)健康体操·松野		T/U-#I			一ル(幼児(スクール)			10:20(40分)HOTピラティス・	1
10:30				10:30		10:40(40分)フラエクササイズ			1		10:30			10:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	廣田	10:30
				1	10:50(40分)コンビネーション エアロ・原	·大谷				-	1			ール(幼児)[スクール]		
11:00		11:00(40分)ピラティス・田中	11:00(30分)フレックスストレッ	11:00	エアロ・原		11:10(40分)シンブルステップ	11:10(20分)CSLive/メディカルフィット ネス/肩こり予防・改善	11:00(40分)ヨガ・北口	11:00(40分)ファイトアタックB	11-00	11:00(60分)キッズ体育スク				11:00
11.00		11.00(10))) = )	11:00(30分)フレックスストレッ チ・佐々木	11.00			11:10(40分)シンブルステップ ・井上[定員]	ネス/肩こり予防・改善	11.50(10)),333 453	11:00(40分)ファイトアタックB EAT・松野	11.00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]	11:25(40分)ファン・カシュナリ	1	<b></b>	. 11.00
11:30				11.00							11.00		11:25(40分)ファンクショナル コンディショニング・斎藤	11.20(60公) セップは辛った		11.00
11:30				11:30							11:30			11:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		- 11:30
		11:50(30分)やせる!脂肪燃 焼ダンス・佐々木				11:45(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ウエストライン				11:50(30分)シンプルエアロ・ 井上						
12:00			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]	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)·石 垣		12:10(30分)Fit Fun·松野	12:10(30分)ビューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング・井上[定員]			12:00					12:00
									12:15(40分)シェイブパンブ4 O・松野[定員]	}						
12:30				12:30							12:30					12:30
		12:50(30分)STEP jam·岩 見[定員]	L									l				
13:00				13:00	13:10(40分)フィールヨガ・岩	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	13:10(40分)コンピネーション エアロ・棚橋	13:00(40分)フィールヨガ・猪	13:10(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ウエストライン	1	13:00			13:00(40分)CSLive/シェイ ブパンプ[定員]	13:00(30分)Fit Fun·小野 寺	13:00
					× .		±7 = 100100	[saj					13:15(40分)ピラティス・新田	J/ J/ DEMI	4	
13:30		l		13:30			1			1	13:30		1			13:30
		l		1				L			1				13:50(30分)CSLive/X—CORE TR AINING	ą.
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)ボディメイクトレ ーニング・棚橋	14:00(40分)CSLive/健康太		14:00(40分)CSLive/ヨガ	14:00	14:05(40分)コンビネーション エアロ・田島	14:05(40分)HOTヨガ・亀川	14:00(40分)ヨガ・斎藤	AJWING	14:00
- 1100					ト・谷口[定員]		ーニング・棚橋	極拳	14:20(40分)ZUMBA(R)·山	<del>1</del>		エアロ・田島				
14:30		<b></b>	<del> </del>	14-90		<b></b>	-		本(み)		14-30					14:30
14.30	<i>-</i>			14.30							14.00					14.30
15:00	休 館									<u> </u>		15:00(40分)ZUMBA(R)·棚	15 00(00()) to This . 7 7 to	15.00(40(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1500(06)\001   /T 7# /01 7	
15:00	<u> </u>			15:00							15:00	橋	ール[スクール]	15:00(40分)ZUMBA(R)·久 保	ットネス/パワーライド[定員]	15:00
	<b>育</b>															
15:30	以后	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」	7	15:30					15:30
														15:55(40分)コンピネーション エアロ・久保		
16:00	B			16:00							16:00					16:00
	<b>—</b>												16:15(60分)キッズダンススク ール[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	16:30(60分)キッズ体育スク	16:30(60分)キッズバレエスク	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススク	16:30(60分)キッズ体育スク	7 16:30(60分)キッズダンススク	16:30	16:40(40分)CSLive/ファイト	, MAY 101			16:30
		一ル(光里)「スクール」			一ル(光里)「スクール」	ール【スクール】	一ル(光星ルスクール)	ール【スクール】	一ル(光里)「スクール」	ール[スクール]		アタックPRO		16:50(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング		1
17:00				17:00							17:00	1		ス&ヒーリング		17:00
														1		
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	17:30(60分)キッズパレエスク	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	17:30(60分)キッズ体育スク	7 17:30(60分)キッズダンススク	17:30	17:35(40分)シェイプパンプ4 0・松野[定員]	l			17:30
17.50		ール(児童)[スクール]		17.00	ール(児童)[スクール]	ール[スクール]	ール(児童)[スクール]	ール[スクール]	ール(児童)[スクール]	ール[スクール]		O·松野[定員]				
18:00				19:00							10.00					19:00
10.00			<b> </b>	10.00							10.00		<b></b>	<b> </b>		10.00
18:30				10.00						19.20(204)++#\	10.00	19:20(40(4))=+1. // /2	10.20(e0 (A) (\$1. T 7 5 "	<b>!</b>		10.00
18:30				16:30						18:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	16:30	18:30(40分)ヨガ・久保	18:30(60分)パレエスクール [スクール]			16:30
			**************************************							4				<b> </b>	ļ	
19:00		19:10(40分)ZUMBA(R)·三 好	19:00(40分)ヨカ・斎藤	19:00	19:10(40分)エアロサーキット ・谷口		IS:(U(4U分)コンヒネーション ステップ・原[定員]	19:10(40分)ヒラティス・佐竹	19:10(40分)コンピネーション エアロ・中村	1	19:00	ļ	l	ļ		19:00
						19:20(40分)HOTヨガ・藤本	1									
19:30				19:30		1					19:30	<u> </u>				19:30
												l		l		
20:00		20:05(40分)コンビネーションステップ・三好「空昌」	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	20:10(40分)HOTピラティス・ 落木	20:05(40分)コンビネーション エアロ・原	20:00(40分)CSLive/ファイト アタックBFAT	20:05(40分)ZUMBA(R)·中 材	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・間瀬[定員]	20:00					20:00
		ハノノ・二灯した列」	ョン][予約]		<u>"</u>	100 circ	上, u·原	/ ///DEMI	173				t			
20:30		1	1	20:30		1	I		1		20:30			t	T	20:30
			1													
21:00		21:00(40分)シェイブパンブ4		21-00	21:00(40分)ピューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィ	21:00(40分)ヨガ・藤本		21:00(40分)ファイトアタックロ	21:05(40分)ピラティス・清水	21-00					21:00
21.00		21:00(40分)シェイブパンブ4 0・松野[定員]	<b> </b>	21.00	ムース&ヒーリング[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松野 [定員]			RO·間瀬	21:05(40分)ピラティス・清水	21.00	<b> </b>		<b> </b>	ļ	21.00
01.00				01.00						-	01.00			<b></b>		01.00
21:30				21:30							21:30					21:30
	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 L	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	Я	3	火	曜日	7	<u>*</u>		k .	1	<b>金</b>	曜日		<u>t</u>			