

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)入会いき動体操                         | 09:00 |       | 09:10(5分)入会いき動体操                              |       | 09:10(5分)入会いき動体操        |       | 09:10(5分)入会いき動体操                         | 09:00 | 09:00(60分)キッズ体 育スク<br>ール(児童)[スクール]    |                           | 09:00(60分)キッズ体 育スク<br>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ス<br>ムース&ヒーリング(横断定員) | 09:30 |       | 09:20(30分)からだ元気・岩見                            |       | 09:20(40分)フィールヨガ・猪<br>岡 |       | 09:20(30分)リンパフロー…・岩<br>見[定員]             | 09:30 |                                       | 09:20(40分)HOTピラティス・<br>清水 |                                    | 09:30(40分)HOTヨガ・廣田        | 09:30 |
| 10:00 |       |       |       |                                          |       |       | 09:50(40分)有料セッション/<br>フラ・大谷[セッション][予約]        |       |                         |       | 10:00(30分)エアロ・井上                         |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 10:30 |       |       |       | 10:00(40分)シンプルエアロ・<br>久保                 | 10:00 |       | 10:00(30分)STEP jam・岩<br>見[定員]                 |       |                         |       | 10:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・井上             | 10:00 | 10:00(60分)キッズ体 育スク<br>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・<br>廣田 | 10:00 |
| 11:00 |       |       |       |                                          | 10:30 |       | 10:40(40分)フラエクササイズ<br>・大谷                     |       |                         |       | 10:10(40分)健康体操・松野                        | 10:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 11:30 |       |       |       |                                          |       |       | 10:50(40分)コンビネーション<br>エアロ・原                   |       |                         |       | 11:00(40分)ファイアアタックB<br>EAT・松野            | 11:00 | 11:00(60分)キッズ体 育スク<br>ール(幼児・児童)[スクール] |                           |                                    |                           |       |
| 12:00 |       |       |       | 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<br>チ・佐々木                  |       |                         |       | 11:10(40分)コンビネーション<br>エアロ・原              | 11:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 12:30 |       |       |       |                                          | 11:30 |       |                                               |       |                         |       | 11:20(30分)CSLive/メヂカルフット<br>ネス/肩こり予防・高橋  | 12:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 13:00 |       |       |       | 11:50(30分)やせる！脂肪燃<br>焼ダンス・佐々木            | 12:00 |       |                                               |       |                         |       | 11:50(30分)シンプルエアロ・<br>井上                 | 12:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 13:30 |       |       |       |                                          | 12:30 |       |                                               |       |                         |       | 12:10(30分)Fit Fun・小野<br>等                | 13:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 14:00 |       |       |       | 12:00(40分)エアサイクルフィットネス/<br>パワーライド・田中[定員] | 12:00 |       | 12:00(40分)ZUMBA(R)・石<br>垣                     |       |                         |       | 12:10(30分)ビュティプロジェクトス<br>ムース&ヒーリング(井上定員) | 13:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 14:30 |       |       |       |                                          | 12:30 |       |                                               |       |                         |       | 12:15(40分)シェイブハンパ<br>0・松野[定員]            | 14:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 15:00 |       |       |       | 12:50(30分)STEP jam・猪<br>岡[定員]            | 13:00 |       | 13:10(40分)フィールヨガ・岩<br>見                       |       |                         |       | 13:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・橋橋             | 14:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 15:30 |       |       |       |                                          | 13:30 |       | 13:00(30分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/リズムライド[定員]   |       |                         |       | 13:10(40分)コンビネーション<br>エアロ・橋橋             | 15:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 16:00 |       |       |       |                                          | 14:00 |       | 14:10(40分)ステップサーキッ<br>ト・谷口[定員]                |       |                         |       | 14:00(40分)CSLive/健康太<br>極拳               | 15:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 16:30 |       |       |       |                                          | 14:30 |       |                                               |       |                         |       | 14:20(40分)ZUMBA(R)・山<br>本(み)             | 16:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 17:00 |       |       |       |                                          | 15:00 |       |                                               |       |                         |       |                                          | 16:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 17:30 |       |       |       |                                          | 15:30 |       | 15:30(60分)キッズ体 育スク<br>ール(幼児)[スクール]            |       |                         |       |                                          | 17:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 18:00 |       |       |       |                                          | 16:00 |       | 15:30(60分)キッズダンススク<br>ール[スクール]                |       |                         |       |                                          | 17:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 18:30 |       |       |       |                                          | 16:30 |       | 16:30(60分)キッズ体 育スク<br>ール(児童)[スクール]            |       |                         |       |                                          | 18:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 19:00 |       |       |       |                                          | 17:00 |       | 16:30(60分)キッズダンススク<br>ール[スクール]                |       |                         |       |                                          | 18:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 19:30 |       |       |       |                                          | 17:30 |       | 17:30(60分)キッズ体 育スク<br>ール(児童)[スクール]            |       |                         |       |                                          | 19:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 20:00 |       |       |       |                                          | 18:00 |       | 17:30(60分)キッズダンススク<br>ール[スクール]                |       |                         |       |                                          | 19:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 20:30 |       |       |       |                                          | 18:30 |       | 18:30(60分)キッズ体 育スク<br>ール(児童)[スクール]            |       |                         |       |                                          | 20:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 21:00 |       |       |       |                                          | 19:00 |       | 18:30(60分)キッズダンススク<br>ール[スクール]                |       |                         |       |                                          | 20:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
| 21:30 |       |       |       |                                          | 19:30 |       | 19:10(40分)エアロサーキット<br>・谷口                     |       |                         |       |                                          | 21:00 |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          | 20:00 |       | 19:20(40分)HOTヨガ・藤本                            |       |                         |       |                                          | 21:30 |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          | 20:30 |       |                                               |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          | 21:00 |       | 20:05(40分)ZUMBA(R)・新<br>田                     |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          | 21:30 |       | 20:10(40分)HOTピラティス・<br>藤本                     |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)コンビネーション<br>エアロ・原                   |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)CSLive/ファイア<br>アタックBEAT             |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)ZUMBA(R)・中<br>村                     |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)コンビネーション<br>エアロ・久保                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 20:05(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)エアロ・久保                              |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド(横断定員) |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |
|       |       |       |       |                                          |       |       | 21:00(40分)コンビネーション<br>エアロ・中村                  |       |                         |       |                                          |       |                                       |                           |                                    |                           |       |