

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年10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
	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 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)ボールドリラッ ス・指間[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・指 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							09:50(40分)有料セッション/ フラ・大谷[セッション][予約]				10:10(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			10:00(40分)シンプルエアロ・ 久保	10:00(40分)ボディメイクレ ーニング・指間	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						10:50(40分)コンピネーション エアロ・原											
11:30			11:00(40分)ピラティス・田中	11:00(30分)フレックスストレッ チ・佐々木	11:00			11:10(40分)シンプルステップ ・井上[定員]	11:05(40分)*クラブ限定/セ ルフボディコンディショニング ・斎藤	11:00(40分)ヨガ・北口	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]				11:00
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
12:00			11:50(30分)やせる！脂肪燃 焼ダンス・佐々木		12:00							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												12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30																	13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30					14:30
15:00					15:00							15:00					15:00
15:30					15:30							15:30					15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30					16:30							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00					21:00							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