

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

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・白石		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de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(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド[定員]	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		10:15(40分)健康体操・松野		10:10(40分)コンビネーション エアロ・井上			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)コンビネーション エアロ・原			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	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		11:00(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	11:30			11:45(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・ヒツタラン			11:50(30分)シンプルエアロ・ 井上	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			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 塚		12:10(30分)Fit Fun・松野	12:10(30分)ボールdeリラッ ス・井上[定員]		12:00					12:00	
12:30				12:30						12:15(40分)シェイブハンブ4 0・松野[定員]	12:30					12:30	
13:00		12:50(30分)ファイトアタックBEAT・石 塚(中)[定員]		13:00	13:10(40分)フィールヨガ・岩 見	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド[定員]	13:10(40分)コンビネーション エアロ・櫻橋	13:00(40分)フィールヨガ・指 間	13:10(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト・ヒツタラン		13:00			13:00(40分)CSLive/シェイ ブハンブ[定員]	13:00(30分)Fit Fun・小野 寺	13:00	
13:30				13:30							13:30					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)ボディメイクレ ーニング・櫻橋	14:00(40分)CSLive/健康太 極拳		14:20(40分)ZUMBA(R)・山 本(み)	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		14:00	
14:30				14:30							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]		14:50(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/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			15:40(40分)コンビネーション エアロ・坂口		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)キッズバレエスク 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(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(60分)キッズダンススク ール[スクール]	16:30	16:40(30分)ファイトアタックB EAT・石塚(中)		16:40(40分)ファンクショナル コンディショニング・坂口		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)キッズバレエスク 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(60分)キッズダンススク ール[スクール]	17:30	17:35(40分)シェイブハンブ4 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)ボディメイクレ ーニング・三好	19:00(40分)ヨガ・斎藤	19:00	19:10(40分)エアロサーキット ・谷口	19:20(40分)HOTヨガ・藤本	19:10(40分)コンビネーション ステップ・原[定員]	19:10(40分)ピラティス・佐竹	19:10(40分)コンビネーション エアロ・中村		19:00					19:00	
19:30				19:30							19:30					19:30	
20:00		20:05(40分)コンビネーション 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 田	20:10(40分)HOTピラティス・ 藤本	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BEAT	20:05(40分)ZUMBA(R)・中 村	20:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・奥園[定員]	20:00					20:00	
20:30				20:30							20:30					20:30	
21:00		21:00(40分)シェイブハンブ4 0・松野[定員]		21:00	21:00(40分)ビューティプロジェクト/ ムース&ローリング[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)ファイトアタックP RO・間瀬	21:05(40分)ヨガ・清水	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