## 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

## くスタジオ >

	927 <u>&gt;</u>		ı	藤田	,	k	-	t		٠	藤田		+		A .	贈用
PER SHIP	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	THE REAL PROPERTY.
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・白石		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)ポールdeリラック ス・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]			ール(児童)[スクール]	09:20(40分)HOTピラティス・ 清水	ール(幼児)[スクール]		
09:30		ス・猪岡[定員]		09:30			. 🖾		見[定員]		09:30		清水		09:30(40分)HOTヨガ・廣田	09:30
00.00				00.00		09:50(40分)有料セッション/										00.00
10.00		10.00(404)2.2.7.1.7.7.1.	10-00(40公)ギニィメノカし	10.00	10.00(204) STED : #	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/	10.10(40分)コンピターとつこ	10.00(40公) 随美格. 北口	10.00	10.00(60公) セップは辛った	10.10(404)HOTH+: ***			10.00
10:00		久保	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]		10 15(40()) PRINT (H-18) 40 PT	10:10(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド[定員]	10:10(40分)コンビネーション エアロ・井上	10:00(40万/延天保・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)円013分・滑水		10.00(40())110712== .7	10:00
							10:15(40分)健康体操・松野		ļ						10:20(40分)HOTピラティス・ 廣田	
10:30				10:30		10:40(40分)フラエクササイズ ・大谷					10:30			10:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		10:30
					10:50(40分)コンビネーション エアロ・原											
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 チ・佐々木	11:00			11:10(40分)シンブルステップ ・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
							71-5670	·斎藤					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				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		1 1		11:45(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン				11:50(30分)シンブルエアロ・ 井上				ルの見上バスノルコ		
12:00		<b>ルノンハ 社ペ</b> 小	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		12:10(30分)Fit Fun·松野	12:10(30分)ポールdeリラック ス・井上[定員]		77-	12:00			1		12:00
			1		쁘		1	人・井工[正員]	12:15(40分)シェイブパンブ4 0・松野[定員]					1		1
12:30				12:30					0・松野(定員)		12:30					12:30
		12:50(30分)ファイトアタックBEAT・石 垣(ゆ)[定員]	<b>†</b>			<del> </del>	l			<b>†</b>		<del> </del>	<b>†</b>		<del> </del>	
13:00		極いがルモ貝」		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	13:10(40分)コンビネーション 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		13:00			13:00(40分)CSLive/シェイ	13:00(30分)Fit Fun·小野 寺	13:00
				, 0.03	見	ツトホム/リス ムフイト[定員]	エアロ・棚橋	岡	エット/ ロップライン				13:15(40分)HOTピラティス・ 新田	ブパンプ[定員]	寺	10.00
13:30		<b> </b>		19-90			ł				19-90		新田			12-20
10.00		<b> </b>	<b></b>	10.00		<b>!</b>			<b> </b>	<b></b>	10.00	<b> </b>			13:50(30分)CSLive/X—CORF TR	10.00
4400				4400	14 10(40()) > = TH +		14 10/40/1)#=/ ( 51 1	1400(40(1)001: (時本士	ļ	14.00(40(1)00) : (742	4400	14.05(40(1)=2.15 + .22.	14 05(40()) LOTTH # HI	14.00/40/\\コ北 本井	13:50(30分)CSLive/X—CORE TR AINING	4400
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(40万)CSLIVe/健康A 極拳		14:00(40分)CSLive/ヨガ	14:00	エアロ・田島	14:05(40分)HOTヨガ・亀川	14:00(40万)コカ・減機		14:00
									14:20(40分)ZUMBA(R)・山 本(み)							
14:30	<b>/</b>			14:30							14:30					14:30
	1/1														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	休 館			15:00							15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)·棚 橋	15:00(60分)キッズダンススク  -ル「スクール]		イド[定員]	15:00
15:30	RS	15:30(60分)キッズ体育スク	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	15:30(60分)キッズダンススク	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	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
		70 (4)36/15(7) 701	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		70 (93)07(51) 703	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	76 (4)36/5/5/5	7000	10 (4)36/5() 101							
16:00	日			16:00							16:00					16:00
	— —												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]	1	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	16:30(60分)キッズダンススク	16:30	16:40(30分)ファイトアタックB EAT・石垣(ゆ)	-//[۸9-//]	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
		一ル(光里)「スクール」			一ル(元里)「スクール」	ール[スクール]	一ル(光里)【スクール】	ール[スクール]	一ル(光里)「スクール」	ール【スクール】		EA1.47 (49)		コンティンヨーング・板口		1
17:00				17:00							17:00					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)キッズバレエスク	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	17:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	17:30	17:35(40分)シェイプパンプ4 0・松野[定員]	l			17:30
		ール(児童)[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]	ール(児童)[スクール]	ール[スクール]		0・松野[定員]				1
18:00				18:00							18-00					18:00
			<b> </b>	,0,03										l	ł	,,,,,,
18:30			ł	18:30			l		l	18:30(60分)キッズダンススク	18:30	18:30(40分)ヨガ・久保	18:30(60分)パレエスクール	ł	<del> </del>	18:30
10.00				10.00						18:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	10.00		18:30(60分)パレエスクール [スクール]			10.00
19:00		10-10(40分)ボディメノクレー	10-00(40公)ョガ・杏苺	10.00	19:10(40分)エアロサーキット		19-10(40分)コンピネーション	19:10(40分)ピラティス・佐竹	19:10(40分)コンピネーション	4	10.00		ł	<b> </b>	ļ	10.00
19:00		19:10(40分)ボディメイクトレ ーニング・三好		19:00	·谷口	10-20(40(4))-10-772-22 #-	19:10(40分)コンビネーション ステップ・原[定員]	10.10(TO/)/C //14^*NET[	19:10(40分)コンビネーション エアロ・中村	1	19:00	ļ	1	<b> </b>		19:00
46.55				40.00		19:20(40分)HOTヨガ・藤本										
19:30			<b></b>	19:30						<b></b>	19:30	<b> </b>	ļ		ļ	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・間瀬[定員]	20:00					20:00
			ョン][予約]											<u> </u>		
20:30			1	20:30							20:30	L	L	l		20:30
			1													
21:00		21:00(40分)シェイブパンブ4 0・松野[定員]		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P RO・間瀬	21:05(40分)ヨガ・清水	21:00					21:00
		- 14年11年列」	<b>I</b>			[定員]			INO. IBI/BI	1		l	ļ	1	1	
21:30				21:30		i				1	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	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	j.	3	火	曜日		k	7		9	<b>£</b>	曜日		£		B	曜日