

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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)軽い有酸素体操	09:00		09:10(5分)みんなで体操・白石		09:10(5分)軽い有酸素体操		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	
09:30			09:20(30分)ボールdeリラックス・椿岡[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・椿岡		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			10:00(40分)シンプルエアロ・久保	10:00(40分)ボディメイクトレーニング・椿岡	10:00	10:00(30分)STEP jam・岩見[定員]	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		10:20(40分)HOTピラティス・廣田	10:00	
10:30					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			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		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					11:30							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			11:50(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・佐々木		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・石垣	11:40(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/ヒップライン		12:10(30分)Fit Fun・松野	12:10(30分)ボールdeリラックス・井上[定員]	12:15(40分)シェイプハンプ40・松野[定員]	12:00					12:00	
12:30					12:30							12:30					12:30	
13:00			12:50(30分)ファイトアタックBEAT・石垣(中)[定員]		13:00	13:10(40分)フィールヨガ・岩見	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・棚橋	13:00(40分)フィールヨガ・椿岡	13:30(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/ヒップライン		13:00		13:15(40分)HOTピラティス・新田	13:00(40分)CSLive/シェイプハンプ[定員]	13:00(30分)Fit Fun・小野寺	13:00	
13:30					13:30							13:30					13:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	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)ボディメイクトレーニング・棚橋	14:00(40分)CSLive/健康太極拳	14:20(40分)ZUMBA(R)・山本(中)	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		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BEAT・石垣(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)シェイプハンプ40・松野[定員]				17:30	
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30						18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	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)ボディメイクトレーニング・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・高難[定員]	20:00					20:00	
20:30					20:30							20:30						20:30
21:00			21:00(40分)シェイプハンプ40・松野[定員]		21:00	21:00(40分)ビュティプロジェクト/スチーム&ローリング[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]	21:00(40分)ヨガ・藤本		21:00(40分)ファイトアタックPRO・間瀬	21:05(40分)ヨガ・清水	21:00					21:00	
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	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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	