

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。  
3日(土)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 >

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/大きいき臨体験	09:00		09:10/5分/みんなで体験・白石		09:10/5分/大きいき臨体験		09:10/5分/みんなで体験	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)ボールドリラク 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)コンビネーション 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
11:00							10:50(40分)コンビネーション エアロ・原		11:00(40分)シンプルステップ ・井上[定員]		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									11:05(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)フィットアタックB EAT・松野	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								11:45(30分)CSLive/ビュティプロジ ェクト/レックラン			11:50(30分)シンプルエアロ・ 井上	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]	12:00		12:00(40分)ZUMBA(R)・石 垣		12:10(30分)Fit Fun・松野		12:10(30分)ボールドリラク ス・井上[定員]	12:30					12:30
13:00											12:15(40分)シェイプパンプ4 0・松野[定員]	13:00					13:00
13:30					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・棚橋	13:00(40分)フィールヨガ・指 間	13:30(30分)CSLive/ビュティプロジ ェクト/レックラン		13:30		13:15(40分)HOTピラティス・ 新田	13:00(40分)シェイプパンプ・ 藤原[定員]	13:00(30分)CSLive/エアロ サーキット	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・棚橋	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	13:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING	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)スポーツ子供園 入塾・そろばん教室[スク ール][予約]	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			15:20(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[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(40分)CSLive/フィット アタックBEAT				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)シェイプパンプ4 0・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		19:10(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		19:20(40分)HOTヨガ・藤本					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/フィット 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・斎藤[定員]	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプパンプ4 0・松野[定員]		21:00	21:00(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[定員]	21:10(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・松野 [定員]	21:00(40分)ヨガ・藤本		21:00(40分)フィットアタックP RO・間瀬	21:05(40分)ヨガ・清水	21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	