

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	火	水	木	金	土	日
月	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		09:05分 いいき体育操		09:05分 いいき体育操	09:05分 みんなで体操・白石	09:00(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30	09:20(30分)ホール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]	09:20(40分)HOTビラティス・清水	09:30(40分) HOTヨガ・廣田
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・久保	10:00(40分)STEP jam・岩見[定員]	10:00(40分)コンビネーション・大谷	10:00(40分)健康体操・松野	10:00(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00(40分) HOTヨガ・清水
10:30		10:40(40分)フレアクササイズ・大谷				10:20(40分) HOTビラティス・廣田
11:00	11:00(30分)ヒラティス・田中	11:00(30分)フレックスストレッチ・佐々木	11:10(40分) コンビネーションエアロ・原	11:05(40分) CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド[定員]	11:00(40分)ファイトアタック日EAT・松野	10:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
11:30	11:50(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・佐々木			11:45(30分) CSLive/ビューティープロジェクト・レッグライン	11:50(40分)*クラブ限定*セラフボディコンディショニング・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
12:00	12:00(40分)ZUMBA (R)・石垣	12:00(40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・パンプ4-O・松野[定員]	12:00	11:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
12:30						
13:00	12:50(30分)ファイトアタックBEAT・石垣(R)[定員]	13:00(40分)フィールヨガ・岩見	13:00(40分) コンビネーションエアロ・椎橋	13:00(40分) CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド[定員]	13:00(40分) HOTビラティス・新田	13:00(30分) CSLive/エアロ・リード
13:30						13:30(30分) CSLive/X-CORE TRAINING
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・椎橋	14:00(40分) CSLive/健康太极拳	14:00(40分) CSLive/ヨガ	14:00(40分) HOTヨガ・亀川	14:00
14:30						14:30(40分) CSLive/エアサイクルフィットネス・ハーフハイド[定員]
15:00					15:00(40分) ZUMBA (R)・椎橋	15:00(60分) キッズダンススクール[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]	15:20(40分) コンビネーションエアロ・坂口	15:30
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(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) CSLive/ファイトアタックBEAT	16:30
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(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(40分) シェイプ・パンプ4-O・松野[定員]	17:30
18:00						
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	19:10(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) ビラティス・佐竹	19:00
19:30			19:20(40分) HOTヨガ・藤本		19:10(40分) コンビネーションエアロ・中村	
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/ストリーダンス・平田[セッション][予約]	20:05(40分) ZUMBA (R)・新田	20:05(40分) コンビネーションエアロ・原	20:05(40分) CSLive/ファイトアタックBEAT	20:00
20:30						
21:00	21:00(40分) シェイプ・パンプ4-O・松野[定員]		21:00(40分) CSLive/スマッシュ&ヒーリング[定員]	21:10(40分) エアサイクルフィットネス・パワーライド・松野[定員]	21:00(40分) ファイトアタック日EAT・間瀬	21:00
21:30						

休館日