

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 >

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)入会いきなり筋トレ	09:00							09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				09:00	
09:30			09:20(30分)ボールドリックス・猪岡[定員]		09:30	09:20(30分)からだ元気・大木		09:20(40分)フィールヨガ・猪岡		09:20(30分)リリンパフロー・大木[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・猪岡	10:00	10:00(30分)STEP jam・大木[定員]		10:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スミス/大野[定員]	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				10:00	
10:30					10:30	10:40(40分)フレイクササイズ・大谷		10:50(40分)健康体操・松野			10:30							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			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)フィットネス・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
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)・石理		11:45(30分)CSLive/ビューティプロダクト/レックラン	12:10(30分)Fit Fun・松野	12:10(30分)ボールドリックス・井上[定員]	12:00							12:00
12:30					12:30					12:15(40分)シェイプハンブ40・松野[定員]	12:30							12:30
13:00			12:50(40分)CSLive/フィットネス/パワーライド・田中[定員]		13:00	13:10(40分)フィールヨガ・大木	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スミス/大野[定員]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・橋橋	13:00(40分)フィールヨガ・猪岡	13:00(30分)CSLive/ビューティプロダクト/レックラン	13:00							13:00
13:30					13:30						13:30		13:00(40分)シェイプハンブ・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)ボディメイクトレーニング・橋橋	14:00(40分)CSLive/健康太極拳	14:00(40分)フィットネス・北口	14:00	14:05(40分)コンディネーションエアロ・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					14:20(40分)ZUMBA(R)・山本(ホ)	14:30							14:30
15:00					15:00						15:00	15:00(40分)ZUMBA(R)・橋橋	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]					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)スポーツ子供館入塾・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[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(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	16:40(40分)CSLive/フィットネス/パワーライド・田中[定員]	16:15(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:15(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	17:35(40分)シェイプハンブ40・松野[定員]						17:30
18:00					18:00						18:00							18:00
18:30					18:30						18:30	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	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/フィットネス/パワーライド・田中[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R)・中村	20:00	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
20:30					20:30						20:30							20:30
21:00			21:00(40分)シェイプハンブ・松野[定員]		21:00	21:00(40分)CSLive/スミス&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)ヨガ・藤本		21:00(40分)フィットネス・北口	21:00	21:00(40分)シェイプハンブ40・松野[定員]	21:05(40分)ヨガ・清水					21:00
21:30					21:30						21:30							21:30

休館日