

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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(別途入金手続き、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	
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	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	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	曜日	
09:00			09:10(5分)みんなまで体操		09:00		09:10(5分)みんなまで体操		09:10(5分)みんなまで体操		09:10(5分)みんなまで体操	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)ボールリラックス・猪間[定員]		09:30		09:20(30分)カラダデトックス・大木		09:20(40分)フィールヨガ・猪間		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)ボディメイクレニング・猪間	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/リスムライド[定員]	10:10(40分)コンビネーションエアロ・井上	10:00	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]		10:20(40分)HOTピラティス・廣田	10:30
11:00					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]	11:05(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)・石理		12:10(30分)ボールリラックス・井上[定員]		11:50(30分)シンプルエアロ・井上	12:00						12:00
12:30					12:30						12:35(40分)シェイパンプ・松野[定員]	12:30						12:30
13:00			12:50(40分)ZUMBA(R)・柴田		13:00		13:10(40分)フィールヨガ・大木		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・猪間		13:00			13:00(40分)ZUMBA(R)・新田			13:00
13:30					13:30						13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30			13:15(40分)ピラティス・新田			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)ボディメイクレニング・橋橋	14:00(40分)CSLive/健康太極拳	14:20(40分)ZUMBA(R)・山本(ホ)	14:00	14:05(40分)コンビネーションエアロ・田島	14:05(40分)CSLive/ヨガ	14:00(40分)ヨガ・斎藤	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リスムライド[定員]		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)シェイパンプ・藤原[定員]	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)キッズダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30						15:30
16:00					16:00							16:00	15:50(40分)CSLive//パワーヨガ		15:45(40分)コンビネーションエアロ・坂口			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/ファイトアタックPRO	16:40(40分)CSLive/ZenYoga				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)パワーパンプ・松野[定員]					17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							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)ボディメイクレニング・三好	19:00(40分)ヨガ・斎藤	19:00	19:10(40分)エアローサーキット・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)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	20:05(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・斎藤[定員]	20:00						20:00
20:30					20:30							20:30						20:30
21:00			21:00(40分)シェイパンプ・松野[定員]		21:00	21:00(40分)CSLive/ZenYoga	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)ファイトアタックPRO・間瀬	21:00	21:05(40分)CSLive/ズーム&ヒーリング[定員]					21:00
21:30					21:30							21:30						21:30

休館日