

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2026年07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)みんなで体操	09:00		09:10(5分)みんなで体操		09:10(5分)みんなで体操		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(幼児)[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)ボールドリッ クス・指間[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)リンパフロー・大 木[定員]		09:30		09:20(40分)HOTビラティス・ 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 ーニング・指間	10:00	10:00(30分)STEP jam・大 木[定員]			10:15(40分)健康体操・松野		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ビラティス・ 廣田	10:00	
10:30			10:30		10:40(40分)フراعササイズ ・大谷						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)ビラティス・田中		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(40分)ファイトアタックB EAT・松野	11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)[スクール]	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]		11:00	
11:30			11:30								11:30					11:30	
12:00	11:50(30分)Down—Up Co re・佐々木		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・石 理			12:10(30分)ボールドリッ クス・井上[定員]				12:00					12:00	
12:30			12:30							12:35(40分)シェイプバンプ・ 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・棚橋	13:00(40分)フィールヨガ・猪 間			13:00	13:10(40分)ビラティス・新田		13:00(40分)ZUMBA(R)・新 田		13:00	
13:30			13:30						13:30(40分)CSLive/ヨガ		13:30					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)CSLive/ヨガ	14:00(40分)ヨガ・斎藤	14:00(40分)CSLive/エアサイク ルフィットネス/パワーライド[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]	14:55(40分)シェイプバンプ・ 藤原[定員]	15:10(40分)CSLive/ビラティ ス	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(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)キッズ体育スク ール(幼児)[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(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)キッズ体育スク ール(児童)[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/ファイト アタックPRO		16:40(30分)CSLive/リズム CAMP		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)シェイプバンプ・ 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 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)ビラティス・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ビラティス・ 藤本	20:05(40分)コンビネーション エアロ・原	20:05(30分)CSLive/X-CORE TR AINING	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(奥側定員)		20:00					20:00	
20:30			20:30								20:30					20:30	
21:00	21:00(40分)シェイプバンプ・ 松野[定員]		21:00	21:00(30分)CSLive/リズム CAMP	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)ファイトアタックP RO・間瀬	21:05(40分)CSLive/ヨガ	21:00					21:00	
21:30			21:30								21:30					21:30	
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

休館日