セントラルウェルネスクラブ　24　平野 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	休館日			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(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deリラックス・猪岡[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・猪岡		09:20(30分)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)シンブルエアロ・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]		10:15(40分)健康体操・松野	10:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]	10:10(40分)コンビネーションエアロ・井上	10:00(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ピラティス・廣田	10:00
10:30					10:30	10:50(40分)コンビネーションエアロ・原	10:40(40分)フラエクササイズ・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)ピラティス・田中		11:00			11:10(40分)シンブルステップ・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BEAT・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			11:00
11:30					11:30							11:30			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)Down一Up　Core・佐々木	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)ボールdeリラックス・井上[定員]		11:50(30分)シンブルエアロ・井上		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・猪岡			13:00	13:10(40分)ピラティス・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)ボディメイクトレーニング・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/ピラティス	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)スポーツ子供個人塾・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	15:50(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		15:30
16:00					16:00							16:00		16:15(60分)キッズダンススクール[スクール]			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(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		19:10(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	20:05(30分)CSLive/X一CORE TRAINING	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・間瀬[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	21:05(40分)CSLive/ヨガ	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/08/20 15:56:23