

セントラルウェルネスクラブ 24 平野 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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			水		木		金			土		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)ボディメイクトレーニング・猪岡	10:00		10:00(30分)STEP jam・大木[定員]			10:10(30分)ZSLive/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)健康操・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)フラエクササイズ・大谷						10:30			10:20(40分)HOTビラティス・廣田	10:30	
11:00			11:00(40分)ビラティス・田中	10:50(30分)Down-Up Core・佐々木	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PRO・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]			11:00	
11:30					11:30		11:35(40分)CSLive/Pilates Shape				11:50(30分)シンプルエアロ・井上		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(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]				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・櫻橋	13:00(40分)フィールヨガ・猪岡	13:25(40分)ZUMBA(R)・山本(み)		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				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・櫻橋	14:00(40分)CSLive/健康太極拳	14:20(40分)CSLive/ヨガ		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			14:55(40分)シェイプバンプ・藤原[定員]		14:30
15:00					15:00								15:00	15:00(30分)ステップサーキット・上山[定員]	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:00(40分)CSLive/Pilates Shape	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					15:30	
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・斎川		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/カラダデトックス		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)シェイプバンプ・角川[定員]		19:10(40分)コンビネーションステップ・藤澤[定員]	19:10(40分)ビラティス・井出	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・藤澤	20:05(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	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/Pilates Shape	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