

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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				水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	
08:00																	08:00
08:30																	08:30
10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤	10:10(20分)CSLive/アディクト/06 麗アナエインジツ			10:10(10分)みんなで体操・近藤				10:10(10分)みんなで体操・近藤								10:00
10:30	10:40(40分)麗美操・木村	10:40(40分)シェイパンプ40・三本吉			10:30(30分)リソハフロー・大庭	10:25(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)			10:30(40分)HOTOヨガ・川口	10:30(40分)フィットアタックBEAT40・山田(優)							10:30
11:00				11:28(10分)ジムスモ/レップシェイプ													11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・近藤(啓)				11:30(40分)HOTOヨガ・石澤	11:25(40分)シェイパンプ40・川口										11:15(10分)ジムスモ/二の巻&パズ	11:30
12:00																12:05(10分)ジムスモ/背中シェイプ	12:00
12:30	12:30(40分)ボディメイク/レーニング・佐藤	12:30(40分)シンプルステップ・長坂				12:25(30分)X-CORE FIGHTING・尾野			12:30(30分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・大庭	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷							12:30
13:00					13:00(40分)ZUMBA(R)・谷口	13:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	12:50(70分)フランコスクール[スクール]		13:00(40分)ZUMBA(R)・相川	13:10(40分)フィットアタックBEAT40・渡邊						13:10(10分)ジムスモ/ヒップリフト	13:00
13:30	13:30(40分)ヒップホップ・一色	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド															13:30
14:00						13:55(30分)フィールヨガ・松本	13:50(40分)CSLive/シンプルエアロ										14:00
14:30	14:30(40分)HOTOヨガ・遠田	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]		14:25(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ			14:10(70分)フランコスクール[スクール]						14:15(40分)CSLive/健康太極拳				14:30
15:00																	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(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
16:00											16:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]						16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・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(幼児・児童) [スクール]							16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]				16:30
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(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				17:30
18:00																	18:00
18:30		18:30(40分)オリジナルエアロ・笠松	18:15(60分)キッズヒップホップスクール 阿部(祐) [スクール]														18:30
19:00				18:10(10分)ジムスモ/ヒップリフト													19:00
19:30	19:15(40分)HOTOヨガ・久保	19:30(30分)シェイパンプ30・山田(優)			19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口	19:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド										19:40(10分)背中シェイプ	19:30
20:00	20:10(40分)フィットアタックPRO・近藤(啓)	20:10(30分)CSLive/ビューティボディカ/SHIBUKI			20:10(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)	20:10(30分)シェイパンプPOWER・山田(優)											20:00
20:30																20:40(10分)ジムスモ/二の巻&パズ	20:30
21:00	21:00(30分)ジムスモ/コアボールエクササイズ 藤田(真)	21:00(50分)フットサル(フリース)			21:10(30分)ピラティス・網野	21:00(30分)リソハフロー・尾野							21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド 阿部(祐)				21:00
21:30																21:35(10分)ジムスモ/レップシェイプ	21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	
08:00					08:10(10分)みんなまで体操・近藤	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			09:10(10分)みんなまで体操・近藤	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			08:00
08:30													08:30
10:00	10:10(10分)みんなまで体操・近藤					10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]				10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]			10:00
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・西野	10:30(40分)ヨガ・本木			10:30(40分)ダンスファン・阿部(祐)				10:50(40分)HOTヨガ・久保				10:30
11:00				11:00(10分)ジムスモ/セップリアテイング		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]		11:15(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ		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	11:20(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原	11:20(40分)オリジナルステップ・寛数										11:30(10分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	11:30
12:00				12:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				12:00(10分)ジムスモ/セップリアテイング				12:00(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ	12:00
12:30	12:20(40分)ピラティス・桐野	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド			12:15(40分)フィールヨガ・藤田(菜)	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド				12:20(30分)CSLive/シェイプハンブPOWER			12:30
13:00				13:00(10分)加腹シェイプ		13:10(30分)シェイプハンブ30・秦(重)		13:00(10分)加腹シェイプ				13:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプハンブ40・渡邊			13:15(30分)Fit Fun・山田(優)							13:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	13:30
14:00				14:10(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ		14:05(40分)フィットアタックBEAT40・渡邊	14:00(70分)有料セッション「スナップ・笠原」[セッション] [予約]		13:50(10分)ジムスモ/準備予防		13:55(40分)CSLive/Lati Lati		14:00
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]						14:30(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		14:50(30分)ボテイメイトレーニング・三本音	14:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド		14:30
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本木							15:25(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ	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(40分)オリジナルエアロ・笠原							15:30
16:00								16:00(10分)ジムスモ/背中シェイプ					16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童) [スクール]				16:30(90分)空手スクール [スクール]				16:40(40分)フィットアタックBEAT40・佐藤			16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/レッグシェイプ					17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00		18:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・近藤						18:00(5分)ジムスモ/みんなまで筋トレ					18:00
18:30									18:20(30分)シェイプハンブPOWER・佐藤				18:30
19:00	18:10(40分)フィットアタックBEAT40・川口	18:00(90分)空手スクール [スクール]		18:50(10分)ジムスモ/みんなまで筋トレ									19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/セップリアテイング									19:30
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田(祐)	21:00(40分)シェイプハンブ40・尾野		21:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ									21:00
21:30													21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ジムエリア	曜日