

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。
21日(月)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				曜日	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	
09:00									09:00					休館日				09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:10/10分/みんなで体操・近藤	10:10/20分/CSLive/タチカルフ イトネス/黒こり予防・高木			10:10/10分/みんなで体操・近藤				10:00	10:10/10分/みんなで体操・近藤								10:00
10:30	10:40/40分/健美操・木村	10:40/40分/シェイブパン プ40・三本晋			10:40/20分/ビューティプロジェクト ウエストライン・伊藤	10:25/40分/オリジナルエ アロ・山本(恵)			10:30	10:30/40分/HOTヨガ・川 口	10:30/40分/フィットアタックBEAT 40・山田(優)							10:30
11:00									11:00									11:00
11:30	11:40/40分/シンブルエア ロ+筋トレ10・近藤(啓)			11:25/10分/ジムスモ/お風呂引き締 め	11:30/40分/ヨガ・石澤	11:25/40分/シェイブパン プ40・川口			11:30	11:25/40分/コンビネーシ ョンエアロ・地原	11:30/30分/ボディメイク レーニング・山田(優)		11:15/10分/ジムスモ/かんたん筋 トレ					11:30
12:00									12:00				12:05/10分/ジムスモ/二の腕&胸 を引き締め					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/シンブルステ ップ・賀能		12:25/10分/ジムスモ/背中引き締 め		12:25/30分/XーCORE FIGHTING・尾野			12:30	12:30/30分/ジムスモ/コアボール エクササイズ・藤田(恵)	12:20/40分/オリジナルエ アロ・吉谷							12:30
13:00				13:15/10分/ジムスモ/二の腕&胸 を引き締め	13:00/40分/ZUMBA(R) ・谷口	13:05/30分/CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムムラド	12:50/70分/フランメンコスク ール[スクール]		13:00		13:10/40分/フィットアタック BEAT40・渡邊		13:10/10分/ジムスモ/背中引き締 め					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			13:55/30分/フィールヨガ・ 松本	13:50/40分/CSLive/シン ブルエアロ	14:10/70分/フランメンコスク ール[スクール]		13:30	13:15/40分/ZUMBA(R) ・福川								13:30
14:00				14:15/10分/ジムスモ/お風呂引き締 め					14:00				14:00/10分/ジムスモ/お風呂引き締 め					14:00
14:30	14:30/40分/HOTヨガ・遠 田	14:30/60分/キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]							14:30		14:15/40分/CSLive/健 康太極拳							14:30
15:00									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		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			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		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									17:00
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
18:00									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									18:30
19:00	19:15/40分/HOTヨガ・久 保			18:10/10分/ジムスモ/背中引き締 め		18:10/40分/CSLive/エア サイクルフィットネス/ハ ワーライド			19:00	18:55/10分/ジムスモ/二の腕&胸 を引き締め・近藤	19:10/30分/ボディメイク レーニング・青井	19:05/30分/リンパフロー・ 尾野						19:00
19:30		19:30/30分/シェイブパン プ30・川口			19:20/30分/XーCORE FIGHTING・川口				19:30				19:40/10分/ジムスモ/お風呂引き 締め					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 プロジェクトウエストライン		20:10/10分/ジムスモ/お風呂引 き締め	20:10/40分/オリジナルエ アロ・山本(恵)	20:10/30分/シェイブパン プPOWER・山田(優)			20:00		19:55/40分/フィットアタ ックBEAT40・尾野	19:55/40分/CSLive/シェ イブパン						20:00
20:30									20:30				20:40/10分/ジムスモ/二の腕&胸 を引き締め					20:30
21:00	21:00/30分/やせる！脂肪 燃焼ダンス・渡邊	21:00/50分/フットサル(フ リー)		21:10/10分/ジムスモ/二の腕&胸 を引き締め	21:10/30分/ピラティス・網 野	21:00/30分/ジムスモ/コ アボールエクササイズ・ 尾野			21:00	20:50/40分/HOTヨガ・本 木	21:00/30分/エアサイクルフィ ットネス/リズムムラド・阿部(祐)							21:00
21:30									21:30				21:35/10分/ジムスモ/かんたん筋 トレ					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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)は休館日です。
21日(月)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	
09:00					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・児童)[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・児童)[スクール]			09:00
09:30													09:30
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/かんたんストレッチ		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		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/かんたんストレッチ	11:30
12:00				12:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め								12:00(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め	12:00
12:30	12:20(40分)ピラティス・網野	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(葉)	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド		12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め		12:30(40分)ZUMBA(R)・永田			12:30
13:00				13:00(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め		13:10(30分)シェイプアップ30・秦(重)		12:50(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め				12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め	13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプアップ40・渡邊			13:15(30分)Fit Fun・山田(優)			13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤				13:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	13:30
14:00				14:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	14:05(40分)ファイトアタックBEAT40・渡邊	14:00(70分)有料セッション/スチップ・笠松[セッション]予約]				14:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・川口			14:00
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						14:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		14:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド		14:30(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	14:30
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本木							15:20(10分)ジムスモ/背中引き締め	15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				15:30(40分)オリジナルエアロ・笠松				15:40(40分)シェイプアップ40・近藤(良)			15:30
16:00								16:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				16:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・児童)[スクール]				16:30(90分)空手スクール[スクール]			16:40(40分)ファイトアタックBEAT40・佐藤				16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め					17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00								18:00(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め					18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックBEAT40・佐藤	19:00(90分)空手スクール[スクール]		18:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め									19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め									19:30
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田(祐)	21:00(40分)シェイプアップ40・尾野		20:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ									21:00
21:30				21:40(10分)ジムスモ/背中引き締め									21:30
	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	