セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。 11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 >

State Stat	· ^3:	<i>/</i>		-		1				-			-1.				_		
Column C	曜日	After the Annual Control			23.6 = 1178	Mary Auto-			23.6 = 113	曜日	Mary Auto-			25.6	Mary Martin			23.6 = 113	理日
Part	09:00	素にヘランタ	82 2324	#8X324	JAI-17	#IX324	#2A994	#0A924	JAL-97	09:00	#IX994	素とヘランイ	B0X324	JAL17	B1X924	92A724	80×3×4	DAT-97	09:00
Part	·																		
Second	09:30		İ							09:30	T								09:30
Second																			
The content of the	10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤	10:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善			10:10(10分)みんなで体操・近藤	10.05(40())+1125+11-7			10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤								10:00
Part	10:30	10:40(40分)健業操・木村	10:40(40分)シェイブパン	,		10:40(20分)ピューティブロジェクト	アロ・山本(恵)			10-30	10:30(40分)HOTヨガ・III	10:30(40分)ファイトアタックBEAT							10-30
Manual	10.00		ブ40・三本菅			/ウエストライン・伊藤			 	10.00		40・山田(優)							10.00
Manual	11:00								11:10(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め	11:00									11:00
1					11:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め		11:25(40分)シェイブパン ブ40・IIIロ				11:25(40分)コンビネーションエアロ・地原			11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ					
State	11:30	11:40(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・近藤(啓)				11:30(40分)ヨガ・石澤				11:30		11:30(30分)ボディメイクト レーニング・山田(優)							11:30
State	12:00			_	_				12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締	10.00			<u>.</u>	12-05/10分)ジムスモ/二の絵名編					10.00
10 10 10 10 10 10 10 10	12:00				12:25(10分)ジムスモ/背中引き締		12:25(30分)X-CORE		b)	12:00	 	12:20(40分)オリジナルエ	<u> </u>	引き締め					12:00
1	12:30	12:30(40分)ボディメイクト	12:30(40分)シンブルステ		6)		FIGHTING·尾野		·	12:30	12:30(30分)ジムスモ/コアポール エクササイズ・第田(単)	アロ・吉谷							12:30
1		レーニング・1左膝	ツノ・貝奴					12:50(70分)フラメンコスク ール「スクール」	,										
1 日本ののでは、アカマア 1 日本ののでは、アカマア 1 日本のでは、アカマア	13:00					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/リズムライド	1	13:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	13:00		13:10(40分)ファイトアタッ クBEAT40・渡邉	·	13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め					13:00
1	10.00	12:20(40 \(\) \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	12-20(40-Q)CSL box / T 7 # 4/2 II		13:15(10分)ジムスモ/二の腕を削引き締め	1				40.00	13:15(40分)ZUMBA(R) •相川								10.00
1400 1400	13:30	一色	フィットネス/パワーライド			13:55(30分)フィールヨガ・	- 13:50(40分)CSLive/シン	-		13:30			<u>.</u>						13:30
### 1500000111737	14:00					松本	ブルエアロ	14:10(70分)フラメンコスク	7	14:00				14:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め					14:00
1	•				14:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め		1	ール【スクール】				14:15(40分)CSLive/健 唐士拓美		100					
18	14:30	14:30(40分)HOTヨガ・達 田	14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク]	14:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	14:30		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				//			14:30
1800 1800			一ル]													1	lack		
1800 1800	15:00		-						-	15:00	 					į.	بني		15:00
1800 1800	15:30		15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズダンス			15:30(60分)キッズ体育ス			15:30		15:30(60分)キッズ体育ス				1	E		15:30
1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			クール(幼児)[スクール]	スクール[スクール]			- クール(幼児)[スクール]					クール(幼児)[スクール]				-	<u></u>		
1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	16:00]]			16:00]	16:00(60分)キッズ空手スクール「スクール				-		16:00
17.00 17.00の分キッズは育式 17.00 17.00の分キッズは育式 17.00 17.00の分キッズは育式 18.00 17.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18																	-		
17.00 17.00の分キッズは育式 17.00 17.00の分キッズは育式 17.00 17.00の分キッズは育式 18.00 17.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分キッズは育式 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では最初 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18.00 18.00の分本では 18	16:30		16:30(60分)キッス体育ス クール(幼児・児童)[スク	スクール[スクール]	`	 	16:30(60分)キッス体育ス クール(幼児・児童)[スク			16:30	 	16:30(60分)キッス体育ス クール(幼児・児童)[スク	;						16:30
18.00 18.00の分 オフト アレフト	17:00		· ***				- "			17:00		- "							17:00
18.00 18.00の分 オフト アレフト			1				1					1							
18.00 18.00の分 オフト アレフト	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
1830(49) オップマンマール (中部 化																			
18/10/09 18/10/0	18:00		 	18:15(60分)キッズトップ	7	 		 	 	18:00	 	1	ļ	 					18:00
18/10/09 18/10/0	18:30		18:30(40分)オリジナルエ	ホップスクール・阿部(佐)[スクール]	i 	 				18:30			 	 					18:30
19/00の分分とスモ/用中与時間			アロ・笠松						18:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め・近藤				 						
730- III 155(40分)ファイトアタッ 105(40分)ファイトアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイアアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイアアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイトア	19:00				19:10(10分)ジムスモ/背中引き締め		19:10(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/パ			19:00	19:10(30分)ボディメイクト レーニング・青井	19:05(30分)リンパフロー・ 尾野							19:00
730- III 155(40分)ファイトアタッ 105(40分)ファイトアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイアアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイアアタッ 105(40分) ファイトアタッ 105(40分) ファイトア		19:15(40分)HOTヨガ・久 保				19:20(30分)X-CORE FIGHTING 川口	ワーライド												
200 200 200 200 200 200 200 200 200 200	19:30		19:30(30分)シェイブパン ブ30・川口	J					19:55(10分)ジムスモ/膨えお屋引	19:30	19:55(40分)ファイトアタッ	19-55(40分)CSLive/3/=	1	19:4U(10分)シムスモ/脚&お尻引 き締め					19:30
20.30 20.3	20:00	20:10(40分)ファイトアタッ	20:10(30分)CSLive/ピューティフ	 	20:10(10分)ジムスモ/脚&お尻弓	20:10(40分)オリジナルエ	20:10(30分)シェイプパン	 	き締め	20:00	クBEAT40・尾野	イブパンプ		 					20:00
10 10 10 10 10 10 10 10		クPRO・近藤(啓)	ロンエグト/・ソエストフイン		G 400)	■アロ・山本(恵)	ブPOWER・山田(優)		+										
0 21:00(30分))やせる! 脂肪 21:00(30分) アナリフ 21:00(30分) アナリフ 21:00(30分) アナノア・明 21:00(30分) アナノア・明 21:00(30分) アナノア・明 21:00(30分) アナノア・明 21:00(30分) アナノア・アナールエクサイズ・原数 21:00(30分) アルスモョルエクサイズ・原数 21:00(30分) アルスモョルエク 21:00(30分) アルスモョ	20:30									20:30				20:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め					20:30
135(10分)プルスモ 海ムが 第1スタジオ 第1スタジオ 第1スタジオ 第1スタジオ 第1スタジオ 第2スタジオ 第2スタンオ 第228222222222222222222222222222222222									20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め		20:50(40分)HOTヨガ・本 木								
21:30(9)デルスモ 海 も	21:00	21:00(30分)やせる!脂肪 燃焼ダンス・渡邉	21:00(50分)フットサル (フ リー)	' 	21:10(10分)ジムスモ/二の腕&腕 引き締め	21:10(30分)ピラティス・網 野	到 21:00(30 分)ジムスモ/コ アポールエクササイズ・ 開戦	ļ	-	21:00		21:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・阿部(佑)	` 	ļ					21:00
第1スタジオ 第2スタジオ ジムエリア 第1スタジオ 第2スタジオ 第2スタジオ ジムエリア 第1スタジオ 第2スタジオ 第2人	21:30		1			 	7031		21:35(10分)ジムスモ/御&お尻引	21:30	-		<u> </u>	21:35(10分)ジムスモ/かんたん筋					21:30
			-					l	き締め・近藤	21.50				FL					21.50
月 火 <mark>I</mark> II 水 木		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8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			月			;	火		曜日		;	*				*		曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。 11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

< 740± >

曜日		4	ž				Ė				3		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8スタジオ	ジムエリア	
09:00					09:10(10分)みんなで体操・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]			09:00
						クール(幼児)[スクール]				クール(幼児)[スクール]			
						-							100.00
09:30						4							09:30
10:00	10:10(10分)みんなで体操・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
						一ル]				ール]			
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(佑)	1							10:30
	·西野				阿部(佑)				10:50(40分)HOTヨガ・久	ł			
44.00				11.05(1045)21/ 7.E./A./ +./ 7		ロ 00(00八)ナー・ブ仕来る			保	ロ 00(00八)ナー・ブルキュ			+
11:00				11:05(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]			1	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			11:00
	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・智数			l	_ル]	l	11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ		ール]			
11:30		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,										11:35(10分)ジムスモ/かんたん2 トレッチ	⁷ 11:30
						1							
12:00			L	12:05(10分)ジムスモ/お腹引き締				-				12:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	12:00
	12:20(40分)ピラティス・網	12:20(40分)CSL ive/Tア		Ø.	12:15(40分)フィールヨガ・	1220(30分)CSLive/エアサイクル	 	12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締		12:20(30分)CSLive/シェ	l	- き締め	
	12:20(40分)ピラティス・網 野	サイクルフィットネス/パ			12:15(40分)フィールヨガ・藤田(菜)	・ 1220(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド		ø.		12:20(30分)CSLive/シェ イプパンプPOWER			+
12:30		ソーライト							12:30(40分)ZUMBA(R) ·永田			-	12:30
								12:50(10分)ジムスモ/脚 &お尻引 き締め				12:45(10分)ジムスモ/お腹引き め	康
13:00				13:05(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め		13:10(30分)シェイブパン ブ30・秦(亜)				13:05(40分)CSLive/Lati			13:00
	13:15(40分)オリジナルエ アロ・熊谷	13:25(40分)シェイブパン		370.000	13:15(30分)Fit Fun·山 田(優)	- 730・秦(里)			13:20(30分)ボディメイクト レーニング・佐藤	Lati			
13:30	アロ・熊谷	ブ40・渡邉			田(優)			13:30(10分)ジムスモ/背中引き締	レーニング・佐藤			13:35(10分)ジムスモ/かんたん別	13:30
10.00								b)				- FL	10.00
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・渡邉	/ 14:00(70分)有料 セッション/ステップ・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
					1	ョン][予約]							
14:30		14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]			i			1	l	14:40(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド		14:35(10分)ジムスモ/二の腕 & 別引き締め	14:30
		クール(幼児)[スクール]				1		14:50(10分)ジムスモ/かんたん筋		3471430717 711		- JIE 4400	
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本			- N					15:00
10:00					木	`						an annual (A) an an anti-annual a	
												15:25(10分)ジムスモ/背中引き制 め	
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・笠松				15:40(40分)シェイプパン プ40・近藤(良)			15:30
		クール(列元)【ベクール」				70.34				ノ40・近藤(氏)			
16:00					†			- 16:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					16:00
								トレッチ				16:25(10分)ジムスモ/かんたん別	药
		10.00(00八)ナーブ仕事で				10.00(00())			10.40(40()) 7 (1.775			FL	40.00
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)ファイトアタッ クBEAT40・佐藤				16:30
		-ル]											
17:00						1		17:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	Ī				17:00
		1				1							
17:30			L		17:30(30分)X-CORE	1							17:30
17.00					17:30(30分)X-CORE FIGHTING·佐藤								- 17.50
18:00								18:05(5分)ジムスモ/二の前&胸 引き締め					18:00
		18:15(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・近藤				18:20(30分)シェイブパン プPOWER・佐藤			1				
18:30						JPOWER MEN							18:30
				18:55(10分)ジムスモ/お腹引き締									-
10.00	10:10(40公)ファイトアクッ	10-00(00公)売手フカーⅡ.		in .				+					19:00
19:00	19:10(40分)ファイトアタッ クBEAT40・佐藤	[スクール]											- 19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め									19:30
					I	T	T	1	1	[1	
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・藤 田(浩)	1						+					20:00
	田(浩)			+	 	+		+	!				
							ļ						
20:30	 				l			1					20:30
				20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ									
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R) ·山田(裕)	21:00(40分)シェイプパン					İ	1					21:00
	・山田(裕)	フ40・尾野		+	t	 	 	+	 	 			-1
21.20			L			-		+					21:30
21:30								4					21:30
				21:45(10分)ジムスモ/背中引き締め									
	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8スタジオ	ジムエリア	
	着しヘンシャ				301010010	Shortyon	3000 10 0 10	7	2010-10-0	Spinit 15 to 15	3,000,000		曜日