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 ＞

月

時間	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				
09:30				
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		
10:30	10:40(40分)健美操・木村	10:40(40分)シェイプパンプ40・三本宮		
11:00				11:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・近藤(啓)			
12:00				12:25(10分)ジムスモ/背中引き締め
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・實数		
13:00				13:15(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
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		
14:00				14:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め
14:30	14:30(40分)HOTヨガ・逢田	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		
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]	
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]	
17:00				
17:30				
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(佑)[スクール]	
19:00				19:10(10分)ジムスモ/背中引き締め
19:30	19:15(40分)HOTヨガ・久保	19:30(30分)シェイプパンプ30・川口		
20:00	20:10(40分)ファイトアタック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/脚＆お尻引き締め
20:30				
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＆胸引き締め
21:30				

火

時間	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				
09:30				
10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤			
10:30	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)		
11:00				11:10(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
11:30	11:30(40分)ヨガ・石澤	11:25(40分)シェイプパンプ40・川口		
12:00				12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:30		12:25(30分)X－CORE FIGHTING・尾野		
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・谷口	12:05(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)フラメンコスクール[スクール]	13:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ
13:30	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			14:10(70分)フラメンコスクール[スクール]	
14:30				14:40(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)[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]		
17:00				
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00				
18:30				18:55(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め・近藤
19:00	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		
19:30				19:55(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)	20:10(30分)シェイプパンプPOWER・山田(優)		
20:30				20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め
21:00	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		
21:30				21:35(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・近藤

水

時間	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				
09:30				
10:00	10:10(10分)みんなで体操・近藤			
10:30	10:30(40分)HOTヨガ・川口	10:30(40分)ファイトアタックBEAT40・山田(優)		
11:00				
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
12:00				12:05(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
12:30	12:30(30分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・藤田(薫)	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷		
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
13:30	13:15(40分)ZUMBA(R)・相川			
14:00				14:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め
14:30		14:15(40分)CSLive/健康太極拳		
15:00				
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00			16:00(60分)キッズ空手スクール[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]		
17:00				
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00				
18:30				
19:00	19:10(30分)ボディメイクレーニング・宵井	19:05(30分)リンパフロー・尾野		
19:30				19:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め
20:00	19:55(40分)ファイトアタックBEAT40・尾野	19:55(40分)CSLive/シェイプパンプ		
20:30				20:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め
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/リズムライド・阿部(佑)		
21:30				21:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ

木

時間	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	休館日			
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

作成日:2025/08/10 08:41:36

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 ＞

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
09:30													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
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)				10:50(40分)HOTヨガ・久保				10:30
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]		11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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・賀数										11:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30
12:00				12:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め								12:05(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め	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(菜)	12:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド		12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め	12:30(40分)ZUMBA(R)・永田	12:20(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER			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/お腹引き締め	
13:00				13:05(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め		13:10(30分)シェイプパンプ30・秦(亜)				13:05(40分)CSLive/Lati Lati			13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプパンプ40・渡邊			13:15(30分)Fit Fun・山田(優)			13:30(10分)ジムスモ/背中引き締め	13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤			13:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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＆胸引き締め	14:30
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本木							15:25(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)[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
16:00								16:05(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ				16:25(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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)ファイトアタックBEAT40・佐藤				16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め					17:00
17:30					17:30(30分)X－CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00								18:05(5分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め					18:00
18:30		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)シェイプパンプPOWER・佐藤							18:30
				18:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め									
19:00	19:10(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]											19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め									19:30
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30				20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)	21:00(40分)シェイプパンプ40・尾野											21:00
21:30				21:45(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	
曜日	金				土				日				曜日

作成日:2025/08/10 08:41:36