

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
15日(月)、23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				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/タチカワフットネス/風こり予防・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分シェイブパンブ40・三本晋			10:40/20分ビューティプロジェクト/ウェストライン・伊藤	10:25/40分オリジナルエアロ・山本(恵)			10:30	10:30/40分HOTOヨガ・川口	10:30/40分フットアタックBEAT40・山田(優)							10:30
11:00				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・川口		11:10/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	11:00	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					11:00
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分ボディメイクレーニング・山田(優)							11:30
12:00				12:25/10分ジムスモ/背中引き締め		12:25/30分X-CORE FIGHTING・尾野		12:10/10分ジムスモ/お腹引き締め	12:00		12:20/40分オリジナルエアロ・吉谷		12:05/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め					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・賀数					12:50/70分フラメンコスクール[スクール]		12:30	12:30/30分ジムスモ/コアボールエクササイズ・藤田(恵)								12:30
13:00				13:10/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	13:00/40分ZUMBA(R)・谷口	13:00/30分CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムムラド			13:00		13:10/40分フットアタック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/お腹引き締め					14:00				14:00/10分ジムスモ/お腹引き締め					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・児童)[スクール]						14:40/10分ジムスモ/背中引き締め	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]					18:35/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め・近藤	18:30									18:30
19:00	19:15/40分HOTOヨガ・久保			18:10/10分ジムスモ/背中引き締め	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			19:00	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分シェイブパンブ30・川口						19:35/10分ジムスモ/お腹引き締め	19:30	19:55/40分フットアタックBEAT40・尾野	19:55/40分CSLive/シェイブパンブ		19:40/10分ジムスモ/お腹引き締め					19:30
20:00	20:10/40分フットアタックPRO・近藤(啓)	20:10/30分CSLive/ビューティプロジェクト/ウェストライン		20:10/10分ジムスモ/お腹引き締め	20:10/40分オリジナルエアロ・山本(恵)	20:10/30分シェイブパンブPOWER・山田(優)			20:00									20:00
20:30								20:45/10分ジムスモ/背中引き締め	20:30	20:50/40分HOTOヨガ・本木			20:40/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め					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(フリースタイル)		21:10/10分ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	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		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								21:35/10分ジムスモ/お腹引き締め・近藤	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09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
15日(月)、23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	
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・児童)[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・児童)[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(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)シェイプパンブ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)シェイプパンブ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							15:30
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)シェイプパンブ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	