

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
13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/タチカワフットネス/原島予朗・古香			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/シェイプパンブ40・三本音			10:40/20分/ビューティプロジェクト/ヒンズライン/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	10:30/30分/ボディメイクレーニング・山田(優)							10:30
11:00								11:10/10分/ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	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/お腹引き締め	11:20/40分/HOTヨガ・石澤	11:25/40分/ファイトアタックBEAT・萩原			11:30	11:25/40分/コンビネーションエアロ・地原	11:30/30分/シェイプパンブ30・山田(優)		11:15/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ					11:30
12:00				12:25/10分/ジムスモ/脚とお腹引き締め				12:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00				12:05/10分/ジムスモ/お腹引き締め					12:00
12:30	12:30/40分/ファイトアタックBEAT・森岡	12:30/40分/シンブルステップ・賀能							12:30	12:30/30分/ボールdeリラックス・藤田(崇)								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	13:10/30分/X-CORE FIGHTING・尾野	12:50/70分/フランメンコスクール[スクール]	13:10/10分/ジムスモ/はじめてのピラティス	13:00	13:10/40分/ファイトアタック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/ボディメイクレーニング・佐藤	13:30/40分/CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド			13:55/30分/フィールヨガ・松本	13:55/40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/背中引き締め					14:00				14:00/10分/ジムスモ/脚とお腹引き締め					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]						14:40/10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・岡部(佑)[スクール]					18:35/10分/ジムスモ/脚とお腹引き締め・近藤	18:30									18:30
19:00	19:15/40分/HOTヨガ・久保			19:10/10分/ジムスモ/お腹引き締め	19:20/30分/X-CORE FIGHTING・川口		19:10/40分/CSLive/ピラティス		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/シェイプパンブ30・尾野						19:35/10分/ジムスモ/脚とお腹引き締め	19:30				19:40/10分/ジムスモ/二の腕とバスト					19:30
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/ヒンズライン		20:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ	20:10/40分/オリジナルエアロ・山本(恵)	20:10/30分/シェイプパンブPOWER・山田(優)			20:00	19:55/40分/ファイトアタックBEAT40・尾野	19:55/40分/CSLive/シェイプパンブ							20:00
20:30								20:45/10分/ジムスモ/背中引き締め	20:30				20:35/10分/ジムスモ/背中引き締め					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(フットサル・渡邊)		21:10/10分/ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	21:00/30分/ボールdeリラックス・尾野				21:00	20:50/40分/HOTヨガ・本木	20:50/30分/EXCITEーBODY・佐藤							21:00
21:30								21:35/10分/ジムスモ/脚とお腹引き締め・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10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
13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	11:20(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		11:00(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め		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												11:30(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/脚とお腹引き締め								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/背中引き締め	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)ボールdeリラックス・山田(優)			13:30(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め	13:20(30分)ボディメイク・ヘニング・佐藤	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド		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/かんたんストレッチ	14:00(40分)ファイトアタックBEAT40・山田(葉)	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(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・H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]						14:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		14:55(40分)CSLive/Lati Laté		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/お腹引き締め	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				15:45(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/背中引き締め					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)CSLive/ファイトアタックBEAT		16:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ					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/背中引き締め									19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/脚とお腹引き締め									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/お腹引き締め									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	