## セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

3日(月)、24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>

< 28	ジオ>		_							•									
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8スタジオ	ジムエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	水 第3スタジオ	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	末 第3スタジ2		ジムエリア	曜日
09:00	第1人ランオ	352A9578	387353	SALUE	#1×35/4	第2人分少者	B372524	94197	09:00	第1人ランイ	第2人サンオ	第8人ランオ	94197	第1人分2名	第2人ランオ	\$3A992		DATI	09:00
		-							-										
09:30		-						-	09:30										09:30
								T											
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/膝痛予防・改善	7		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
						10:25(40分)オリジナルエ アロ・山本(恵)													
10:30	10:40(40分)健美操・木村	10:40(40分)シェイプパン ブ40・三本菅	1		10:40(20分)ピューティブロジェクト /ヒップライン・伊藤				10:30	10:30(40分)HOTヨガ・川 ロ	10:30(30分)ホティメイクト レーニング・山田(優)								10:30
11:00								11:10(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め	11:00										11-00
11.50				11:25(10分)ジムスモ/お腹引き締	11:20(40分)HOTヨガ・石 澤	11:25(40分)ファイトアタッ		引き締め	11	11:25(40分)コンピネーシ ョンエアロ・地原			11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋						11.00
11:30	11:40(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・近藤(啓)	<del> </del>		0)	澤	クBEAT・荻原			11:30	ョンエアロ・地原	11:30(30分)シェイブパン ブ30・山田(優)	1	ru						11:30
	□+助トレ10・近藤(皆)										ノ30・山田(後)								
12:00								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
				12:25(10分)ジムスモ/脚 & お尻弓 き締め		12:15(40分)シェイブパン ブ40・川口					12:20(40分)オリジナルエ アロ・吉谷								
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・質数	-		<b></b>			ļ	12:30	12:30(30分)ポールdeリラックス・藤田(菜)	1	ļ	ļ						12:30
12:00			<b>_</b>		13:00(40分)ZUMBA(B)	13·10(30分)X-COPE	12:50(70分)フラメンコスク ール[スクール]	7 13:10(10分)ジムスモ/はじめてビ ラティス	12:00		13:10(40分)ファイトアタッ		13:10(10分)ジムスモ/背中引き締						12:00
10.00		+		13:15(10分)ジムスモ/二の腕&腕 引き締め	·谷口	13:10(30分)X-CORE FIGHTING·尾野		ラティス	13.00	13:15(40分)ZUMBA(R) •相川	13:10(40分)ファイトアタッ クBEAT40・渡邉		b						13.00
13:30	13:30(40分)ボディメイクト	13:30(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/パワーライド	T	引き締め			1		13:30	- 相川									13:30
	レーニング・佐藤	3431430713 311			13:55(30分)フィールヨガ・	・ 13:55(40分)CSLive/シンブルエアロ													
14:00					144	]/// [	14:10(70分)フラメンコスク ール[スクール]	7	14:00				14:00(10分)ジムスモ/脚 & お尻引 き締め						14:00
				14:15(10分)ジムスモ/背中引き絡め							14:15(40分)CSLive/健 康太極拳								
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 ール]	·					14:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	14:30							H			14:30
15.00		_/\/\]			<b>_</b>				15.00	<b></b>						$oldsymbol{N}$			15:00
10:00			ļ	<b></b>	<del> </del>	<del></del>		<b>-</b>	10:00	<b> </b>		<del> </del>							10:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育ス	ス 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]					休 館			15:30
		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>			
16:00						1		T	16:00		1	16:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]				B			16:00
																$\vdash$			
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク	、 16:30(60分)キッズダンス フスクール[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		-/\(\bu_{\psi}\)				_/\/_			17.00		[—]JJ								17.00
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
						クール(児童)[スクール]					クール(児童)[スクール]								
18:00						]			18:00		1								18:00
			18:15(60分)キッズヒップ ホップスクール・阿部(佐 」)[スクール]																
18:30		. 18:30(40分)オリジナルエ アロ・笠松	[スクール]					10.00/1043/21/ 7 # /80 + 4-80 **	18:30										18:30
10-00			4	19:10(10分)ジムスモ/お腹引き終		19:10(40分)CSL ivo /ピョ	<b></b>	18:55(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・近藤	10-00	19:10(30分)ボディメイクト	19-05(304))  \(\sigma\)	<b></b>	<del> </del>						10.00
19:00	1 <u>9</u> :15(40分)HOTヨガ・久	<del> </del>	-	b)	19:20(30分)X-CORF	19:10(40分)CSLive/ピラ ティス			19:00	19:10(30分)ボディメイクト レーニング・青井	尾野	ļ	<del> </del>						19:00
19:30	保,,,,,,	19:30(30分)シェイブパン ブ30・尾野	<del>1</del>		19:20(30分)X-CORE FIGHTING·川口			-	19:30				19:40(10分)ジムスモ/二の腕&バ						19:30
		ブ30・尾野	l	<del> </del>			<b>†</b>	19:55(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め		19:55(40分)ファイトアタッ クBEAT40・尾野	19:55(40分)CSLive/シェ	<b>†</b>	AF.						
20:00	20:10(40分)ファイトアタッ クPRO・近藤(啓)	/ 20:10(30分)CSLive/ピューティン ロジェクト/ヒップライン	7	20:10(10分)ジムスモ/かんたん祭 トレ	5 20:10(40分)オリジナルエ アロ・山本(車)	20:10(30分)シェイプパン プPOWER・山田(優)	İ		20:00	JOBEA14U・尾野	1 2 1 2 2								20:00
	2U ALIW(10)				] - = = = = = = = = = = = = = = = = = =	ン: OWEN 岡田(版)													
20:30								00 45/40 (33% / 10 10 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	20:30				20:35(10分)ジムスモ/背中引き締 め						20:30
01.00	21.00(2062) Philip Z + Bis BH	21.00(504) 7.01 # " /=	1	21-10/10分227. 7至/三小哈 6 站	21.00/2042)#II	20:55(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・川口		20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め	01.00	20:50(40分)HOTヨガ・本 木	20:50(30分)EXCITE—B ODY·佐藤								01.00
21:00	21.00(30万)やせる!脂肪 燃焼ダンス・渡邉	5 21:00(50分)フットサル (フ リー)	Ĵ	引き締め	・」といい(30万)ホールdeリラックス・尾野	7,711	<b> </b>	<del> </del>	21:00			<b></b>	<del> </del>						21:00
21:30		+	ļ	<b></b>	<del>                                     </del>		<b>!</b>	21:35(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め・近藤	21:30	-	<b>!</b>	<del> </del>	21:35(10分)ジムスモ/かんたん筋						21:30
					<b>†</b>		<b></b>	○ 4600,XT機					rv						
	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		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スタジス	r e	ジムエリア	
曜日			月				k		曜日		,	ĸ				*			曜日

## セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2025年11月 -

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。 3日(月)、24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	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
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(幼光)(スクール)			1
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
10.00	10:30(40分)ZUMBA(R)	10.20(404)37.**			10:20(40<)/65.77775				ļ	-/J			10.00
10:30	·西野	10.30(40分)3分。本本			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/脚&お尻引き締め		11:00(60分)キッズ体育ス			保	11:00(60分)キッズ体育ス			11:00
	11:20(40分)ファンクショナ	11:20(40分)オリジナルス テップ・賀数		き締め		11:00(60分)キッズ体育ス - クール(幼児・児童)[スク ール]		11:15(10分)ジムスモ/かんたん筋	†	11:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			1
11:30	ルトレーニング・笠原	テップ・質数			<b>†</b>	1		- 100				11:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30
												,	1
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
	12:20(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)	1220(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		12:20(30分)CSLive/シェ イプパンプPOWER			1
12:30		ワーライド						_	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/背中引き締め	1
13:00				13:05(10分)ジムスモ/二の腕&腕引き締め	10.15(00.0) 10.11	13:10(30分)シェイブパン ブ30・秦(亜)							13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエ アロ・熊谷	13:25(40分)シェイブパン ブ40・渡邉		-	13:15(30分)ポールdeリラ ックス・山田(優)	'		12:20(10分)だん 7年/三の絵名論	13:20(30分)ホティメイクト レーニング・佐藤	13:15(40分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド		13:35(10分)ジムスモ/かんたん筋	10.00
13:30								13:30(10分)ジムスモ/二の腕&胸 引き締め				FV	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BEA* 40・山田(優)	「14:00(70分)有料 セッショ				14:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・川口	I		14:00
14.00				トレッチ	40・山田(優)	「14:00(70分)有料 セッショ ン/ステップ・笠松[セッション][予約]				ス/パワーライド・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]		+		†		+	<del> </del>		L	14:35(10分)ジムスモ/二の腕 &胸 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 トレ		14:55(40分)CSLive/Lati		100	1
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本			-		Lati			15:00
					1							15:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め	1
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							15:30
										15:45(40分)シェイプパン プ40・近藤(良)			ļ
16:00								16:05(10分)ジムスモ/背中引き締め					16:00
40.00		10.00(00八)といず仕事す				10.00(00/\\max				10.40(40())001: (7-		18/10/10/2021 7 = (4) / + / 40	
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			<b></b>	16:30(90分)空手スクール [スクール]			<b></b>	16:40(40分)CSLive/ファ イトアタックBEAT		16:30(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	16:30
17:00						-		- 17:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め					17:00
17.00		-			<b>†</b>	-		き締め					17.00
17:30			L		17:30(30分)X-CORE FIGHTING·佐藤	1		+	<del> </del>				17:30
					.FIGHTING·佐藤								
18:00								- 18:05(5分)ジムスモ/かんたんスト レッチ					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			<b></b>	18:20(30分)シェイプパン プPOWER・佐藤		-					1
18:30						JPOWER 佐藤							18:30
				18:55(10分)ジムスモ/背中引き締め									
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/脚&お尻引き締め									19:30
20:00	20:00(40分)HOTヨガ・蕗				<b></b>								20:00
20.00	20:00(40分)HOTヨガ・藤 田(浩)												20.00
20:30			L		<del> </del>			+					20:30
				20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋				-					-
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)	21:00(40分)シェイブパン ブ40・尾野		P.O.				-					21:00
	-山田(船)	ノ40・尾野		1	†	†		†	<b> </b>	<u> </u>		İ	-
21:30													21:30
				21:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め									
	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	
曜日		á	è				<u>t                                      </u>				3		曜日