

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。  
3日(土)、12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									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 フィットネス/藤島 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				10:40/20分ビューティプロジェクト レップライン/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	10:30/30分CSLive/ボデ イメイクトレーニング							10:30
11:00		10:45/30分シェイブバン プ・伊藤						11:05/10分ジムスモ/脚とお腹引 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/背中引き締 め	11:20/40分HOTOヨガ・石 澤	11:20/40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	11:25/30分シェイブバン プ・山田(優)		11:15/10分ジムスモ/お腹引き締 め					11:30
12:00				12:25/10分ジムスモ/お腹引き締 め					12:00				12:10/10分ジムスモ/かんたん筋 トレ					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・賀数							12:30	12:30/30分ボールドe健 康体操・藤田(菜)	12:20/40分オリジナルエ アロ・吉谷							12:30
13:00				13:15/10分ジムスモ/かんたん筋 トレ	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/はじめてビ 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/お腹引き締 め					13:00
13:30	13:30/40分ボディメイク トレーニング・佐藤	13:30/40分CSLive/エアサイクル フィットネス/ハワーライド			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/かんたんス トレップ					14:00				14:00/10分ジムスモ/背中引き締 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/お腹引き締 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]					18:30/10分ジムスモ/背中引き締 め	18:30									18:30
19:00	19:15/40分HOTOヨガ・久 保							19:10/10分ジムスモ/脚とお腹引 き締め	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
19:30		19:30/30分シェイブバン プ・尾野			19:20/30分X-CORE FIGHTING・川口			19:30/10分ジムスモ/かんたん筋 トレ	19:30	19:55/40分ファイトアタ ックBEAT40・尾野			19:40/10分ジムスモ/お腹引き締 め					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・レップライン		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分シェイブバン プPOWER・山田(優)			20:00									20:00
20:30				20:45/10分ジムスモ/脚とお腹引 き締め					20:30	20:50/40分HOTOヨガ・本 木	20:50/30分EXCITE-B ODY・佐藤							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)		21:10/10分ジムスモ/かんたん筋 トレ	21:00/30分ボールドe健 康体操・尾野	21:00/40分エアサイクルフィット ネス/ハワーライド・川口			21:00									21:00
21:30				21:35/10分ジムスモ/二の腕&脚 引き締め					21:30				21:35/10分ジムスモ/お腹引き締 め					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

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。  
3日(土)、12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・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/二の宮&胸引き締め		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		11:15(10分)ジムスモ/お尻引き締め		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]			11:00
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										11:35(10分)ジムスモ/二の宮&胸引き締め	11:30
12:00				12:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ								12:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	12:00
12:30	12:30(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/かんたん筋トレ	12:30(40分)ZUMBA(R)-永田	12:30(30分)シェイプアップ・森(望)		12:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	12:30
13:00				13:00(10分)ジムスモ/背中引き締め		13:05(30分)シェイプアップ・萩原							13:00
13:30	13:25(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプアップ・渡邊						13:30(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	13:20(30分)ボディメイク-ヘーニング・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		13:30(10分)ジムスモ/お尻引き締め	13:30
14:00				14:10(10分)ジムスモ/お尻引き締め	14:00(40分)ファイトアタックBEAT40-山田(裕)	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-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]						14:35(10分)ジムスモ/二の宮&胸引き締め		14:55(40分)CSLive/カラダデトックス		14:35(10分)ジムスモ/背中引き締め	14:30
15:00					15:00(40分)HOTヨガ・本木							15:25(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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・近藤(良)			15:30
16:00								16:05(10分)ジムスモ/お尻引き締め					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]						16:30(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め	16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め		16:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO			17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00								18:05(10分)ジムスモ/背中引き締め					18:00
18:30						18:20(30分)シェイプアップPOWER・佐藤							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]		18:35(10分)ジムスモ/二の宮&胸引き締め									19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									19:30
20:00	20:05(40分)HOTヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30				20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)-山田(裕)	21:00(40分)シェイプアップ・尾野											21:00
21:30				21:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め									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	