

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・返藤 10:10(20分)CSLive/メティカルフ ル・ス・K・健康予約・会話				10:10(10分)みんなで体操・返藤				10:00	10:10(10分)みんなで体操・返藤								10:00			
10:30									10:30	10:25(40分)オリジナルエ アロ・山本(裏)				10:30(40分)HOTヨガ・川 口	10:30(30分)CSLive/ホテ ル				10:30		
11:00									11:00	11:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引 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(答)				11:25(10分)ジムスモ/背中引き締 め	11:20(40分)HOTヨガ・石 澤	11:20(40分)ファイトアッ 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)シェイプ・バン ブ・山田(後)			11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締 め				11:30			
12:00									12:00	12:10(10分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め				12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ					12:00		
12:30	12:30(40分)ファイトアッ クBEAT・森岡	12:30(40分)シンブルスティ ップ・質数			12:25(10分)ジムスモ/お腹引き締 め	12:15(40分)シェイプ・バン ブ・川口			12:30	12:30(30分)ボールde健 康体操・藤田(菜)	12:20(40分)オリジナルエ アロ・吉谷			12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ				12:30			
13:00									13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・ 谷口	13:10(30分)X-CORE FIGHTING・尾野			13:00	13:10(10分)ジムスモ/はじめビ ライス					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/パワーライ			13:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ				13:30	13:15(40分)ZUMBA(R) ・相川	13:10(40分)ファイトアッ クBEAT・渡邊			13:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め				13:30			
14:00									14:00	13:55(30分)フィールヨガ ・松本	13:55(40分)CSLive/シン ブルエアロ			14:00						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】			14:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ				14:30	14:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め	14:30	14:15(40分)CSLive/健 康体操・青井		14:00(10分)ジムスモ/背中引き締 め				14:30			
15:00									15:00									15:00			
15:30									15:30	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			
16:30									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	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	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	18:15(60分)キッズヒップ ホップスクール・附部(佑 プロ・笠松)				18:30						18:30	
19:00									19:00	18:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め				18:55(10分)ジムスモ/背中引き締 め						19:00	
19:30									19:30	19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口	19:10(40分)CSLive/ビラ ディス			19:00	19:10(30分)ボディメイクト レーニング・青井	19:05(30分)リンパロー ー尾野					19:00
20:00	20:10(40分)ファイトアッ クPRO・近藤(答)	20:10(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト・レッスン			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(裏)	20:10(30分)シェイプ・バン ブPOWER・山田(後)		20:00	19:55(40分)ファイトアッ クBEAT40・尾野		19:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め						20:00			
20:30									20:30									20:30			
21:00	21:00(30分)やせる!筋肉 燃焼ダンス・渡邊	21:00(50分)フットサル・(フ リー)			21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	21:00(30分)ボールde健 康体操・尾野	21:00(40分)エアサイルフィットネ ス/パワーランド・川口		21:00	20:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め	20:50(40分)HOTヨガ・本 木	20:35(10分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め						21:00			
21:30									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/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	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	月	火	水	木	曜日	月	火	水	曜日	月	火	水	木	曜日	月	火	水	木			

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・運動	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・運動	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・運動				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)	10:30(40分)ヨガ・本木・西野			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/二の腕&脚引き締め		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]				11:00(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)オリジナルスティップ・貢數			11:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め					11:35(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め			11:30	
12:00			12:05(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		12:15(40分)フィールヨガ	12:00(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/背中引き締め				12:00	
12:30	12:30(40分)ピラティス・網野		12:30(40分)フィットネス/ハイライド		12:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				12:30(40分)ZUMBA(R)	12:30(30分)シェイプパンプ・素(垂)			12:30	
13:00			13:05(10分)ジムスモ/背中引き締め		13:05(30分)シェイプパンプ・萩原				12:50(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				13:00	
13:30	13:25(40分)オリジナルエプロ・熊谷	13:25(40分)シェイプパンプ・浅邊			13:30(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め	13:20(30分)ボディメイクレーニング・佐藤			13:35(10分)ジムスモ/お腹引き締め				13:30	
14:00			14:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	14:00(40分)ファイタックBEAT	14:00(70分)有料セッション/スティップ・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/ハイライド/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]				14:30(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め				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				14:55(40分)CSLive/カラダデトックス					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)オリジナルエプロ・笠松				15:45(40分)シェイプパンプ・近藤(良)				15:30	
16:00							16:05(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め						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&お腹引き締め				16:30	
17:00							16:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め						17:00	
17:30				17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤				16:45(40分)CSLive/ファイトアッタックPRO					17:30	
18:00							18:05(10分)ジムスモ/背中引き締め						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			18:20(30分)シェイプパンプPOWER・佐藤				16:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				18:30	
19:00	19:10(40分)ファイタックBEAT40・佐藤	19:00(90分)空手スクール[スクール]			18:55(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め				16:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				19:00	
19:30					19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ				16:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				19:30	
20:00	20:05(40分)HOTヨガ・藤田(浩)				20:45(10分)ジムスモ/背中引き締め				16:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				20:00	
20:30							21:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め						20:30	
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)	21:00(40分)シェイプパンプ・尾野・山田(裕)			21:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				21:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				21:00	
21:30							21:45(10分)ジムスモ/脚&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	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	
曜日	金				土				日				曜日	