

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(水)、23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 ンバース・近藤千鶴(客)				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	10:40(40分)健美操・木村 10:45(30分)シェイプ・パン ブ・伊藤				10:25(40分)オリジナルエ アロ・山本(裏) 10:40(20分)ピューティプロジェクト レッギング・伊藤				10:30	10:30(40分)HOTヨガ・川口 10:30(30分)CSLive/ホテ ル								10:30	
11:00					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・荻原		11:05	11:05(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め	11:00	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・パン ブ・山田(後)					11:00	
11:30	11:40(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10+近藤(客)								11:30									11:30	
12:00					12:25(10分)ジムスモ/お腹引き締 め	12:15(40分)シェイプ・パン ブ・川口			12:00		12:10(10分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め							12:00	
12:30	12:30(40分)ファイトアッ クBEAT・森岡	12:30(40分)シンブルエス ト・質数							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						12:30	
13:00					13:00(40分)ZUMBA(R)・ 谷口	13:10(30分)X-CORE FIGHTING・尾野			13:00	13:00(10分)ジムスモ/はじめビ ライス		13:10(40分)ファイトアッ クBEAT・渡邊						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							13:30		
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	14:10(70分)フラメンコスク ール[スクール]		14:10(40分)CSLive/健 康体操・青井						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		14:40(40分)キッズ体操ス クール(幼児)[スクール]						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]		16:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]						15:30	
16:00									16:00									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・附部(佑 樹)							18:30									18:30	
19:00					18:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め	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	
19:30	19:15(40分)HOTヨガ・久 保	19:30(30分)シェイプ・パン ブ・尾野			19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口				19:30				19:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引 き締め					19:30	
20:00	20:10(40分)ファイトアッ クPRO・近藤(客)	20:10(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト・レッギング			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・パン ブPOWER・山田(後)		20:00	19:55(40分)ファイトアッ クBEAT40・尾野		20:00(30分)シェイプ・パン ブ・森岡						20:00	
20:30									20:30									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de健 康体操・尾野	21:00(40分)エサイクルフィットネ ス/パワーランド・川口		21:00	20:45(10分)ジムスモ/二の腕&脚 引き締め	20:50(40分)HOTヨガ・本 木	20:55(10分)EXCITE—B ODY・佐藤						21:00	
21:30									21:30				21:35(10分)ジムスモ/二の腕&脚 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02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

11日(水)、23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	11:20(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			11:05(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]			11:15(10分)ジムスモ/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]			11:00	
11:30													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	12:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ		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		12:00	
12:30	12:30(40分)ピラティス・網野								12:50(10分)ジムスモ/背中引き締め	12:50(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め			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							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							13:30(10分)ジムスモ/脚&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)ファイトアッタックBEAT40・山田(後)	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/ハーフライド/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	
15:00						15:00(40分)HOTヨガ・本木			14:30(10分)ジムスモ/二の腕&脚引き締め	14:55(40分)CSLive/カラダテトックス			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			15:30	
16:00									16:05(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め	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									16:10(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め	16:45(40分)CSLive/ファイトアッタックPRO			17:00	
17:30						17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤				16:55(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め			17:30	
18:00									18:05(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				18:00	
18:30		18:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ				18:20(30分)シェイプパン				16:30(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め			18:30	
19:00	19:10(40分)ファイトアッタック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				16:10(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				19:30	
20:00	20:05(40分)HOTヨガ・藤田(浩)									19:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め			20:00	
20:30										20:55(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											21:00	
21:30	+山田(裕)								21:45(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め				21:30	
									21:55(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締め					
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	
	金				土				日				曜日	