

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・近藤	10:10/20分CSLive/タチカワフットネス/藤島 予野・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/ボディメイクトレーニング							10:30
11:00		10:45/30分シェイプハンプ・伊藤		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		11:05/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め	11:00					11:25/40分コンビネーションエアロ・地原	11:25/30分シェイプハンプ・山田(優)		11:15/10分ジムスモ/お腹引き締め	11:00
11:30	11:40/40分シンブルエアロ+筋トレ10・近藤(啓)								11:30									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分ボールド健康体操・藤田(葉)	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分フラメンコスクール[スクール]	13:00	13:10/10分ジムスモ/はじめてのピラティス	13:10/40分ファイトアタックBEAT40・渡邊			13:10/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め				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/かんたん筋トレ					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						19:10/40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	19:05/30分リンパフロー・尾野							19:00
19:30		19:30/30分シェイプハンプ・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					19:40/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め				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分シェイプハンプPOWER・山田(優)			20:00								20:10/10分ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	20:00
20:30								20:45/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め	20:30	20:50/40分HOTOヨガ・本木	20:50/30分EXCITE-BODY・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分ボールド健康体操・尾野	21:00/40分エアサイクルフットネス/パワーライド・川口			21:00									21:00
21:30								21:35/10分ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	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-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/二の腕&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	11:20(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/二の腕&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(美)	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)シェイプバンブ・廣(里)		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)シェイプバンブ・萩原							13:00
13:30	13:25(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプバンブ・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		13:35(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)ファイトアタックBEAT40・山田(希)	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・HID			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/二の腕&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							15:30
16:00								16:05(10分)ジムスモ/お腹引き締め		15:45(40分)シェイプバンブ・近藤(良)			16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童・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)シェイプバンブ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/二の腕&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(希)	21:00(40分)シェイプバンブ・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	