

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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(別途入金手続き、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	
08:00									08:00								08:00	
08:30									08:30								08:30	
10:00	10:10(10分)みんなまで体操・近藤	10:10(20分)CSLive/ナチカルフ イトネス/藤原守朗・吉香			10:10(10分)みんなまで体操・近藤				10:00	10:10(10分)みんなまで体操・近藤							10:00	
10:30	10:40(40分)健美操・木村				10:40(20分)オリジナルエ アロ・山本(恵)				10:30	10:30(40分)HOTOガ・川 口	10:30(30分)CSLive/ボテ イ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			10:40(20分)フィットネス/イ シグランド・伊藤				11:00								11:00	
11:30	11:40(40分)シンプルエア ロ+筋トレ10・近藤(啓)				11:20(40分)HOTO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)シェイプハン プ・山田(優)						11:30	
12:00									12:00								12:00	
12:30	12:30(40分)ファイトアタ ックBEAT・森岡	12:30(40分)シンプルステ ップ・真敷							12:30	12:30(30分)ポールde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					13:00(40分)ZUMBA(R) ・谷口	13:10(30分)X-CORE FIGHTING・尾野	12:50(70分)フランコスク ール[スクール]		13:00	13:10(10分)ジムスモ/はじめてピ ラティス	13:10(40分)ファイトアタ ックBEAT40・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/エアサイクル フィットネス/ハワーライト			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									14:00								14:00	
14:30	14:30(40分)HOTOガ・遠 田	14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)[スク ール]			14:15(10分)ジムスモ/かんたんス テップ				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・児童)[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・児童)[スク ール]			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	
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		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・岡部(祐)[スクール]						18:30								18:30	
19:00									19:00	19:10(10分)ジムスモ/お履引き 締め							19:00	
19:30	19:15(40分)HOTOガ・久 保	19:30(30分)シェイプハン プ・尾野			19:10(10分)ジムスモ/お履引き 締め	19:10(40分)CSLive/ピラ ティス			19:30								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/ニューチ ェロジック/レックライ ン			20:10(40分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	20:10(40分)オリジナルエ アロ・山本(恵)			20:00	19:55(40分)ファイトアタ ックBEAT40・尾野	20:00(30分)シェイプハン プ・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)			21:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	21:00(30分)ポールde健 康体操・尾野	21:00(40分)エアサイクルフィット ネス/ハワーライト・川口		21:00	20:50(40分)HOTOガ・本 木	20:50(30分)EXCITE-B ODY・佐藤						21:00	
21:30									21:30								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03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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(別途入金手続き、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		
08:00					08:10(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]			08:00	
08:30													08:30	
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(裕)				10:50(40分)HOTヨガ・久保				10:30	
11:00				11:00(10分)ジムスモ/二の橋&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]				11:00(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					11:15(10分)ジムスモ/お尻引き締め					11:35(10分)ジムスモ/二の橋&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)ヒラティス・網野	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウワイド			12:15(40分)フィールヨガ・藤田(菜)	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スラムラド		12:15(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)シェイプパンプ・栗(良)		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									13:00	
13:30	13:25(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)シェイプパンプ・渡邊							13:20(30分)ボディメイク・ルーニング・佐藤	13:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スラムラド		13:35(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(60分)フットアタックBEAT40・山田(裕)				14:00(40分)エアサイクルフィットネス/パウワイド・山田			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/二の橋&胸引き締め				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)オリジナルエアロ・笠原						15:25(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	15:30	
16:00								16:05(10分)ジムスモ/お尻引き締め		15:45(40分)シェイプパンプ・近藤(良)			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)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/フットアタック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)シェイプパンプPOWER・佐藤			18:30	
19:00	18:10(40分)フットアタックBEAT40・佐藤	18:00(60分)空手スクール [スクール]		18:35(10分)ジムスモ/二の橋&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)シェイプパンプ・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		