

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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	
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・村上	10:10(20分)CSLive/アディクト/有馬 美穂 特別トレーニング			10:10(10分)みんなまで体操・村上				10:00	10:10(10分)みんなまで体操・村上								10:00
10:30	10:40(40分)健美操・木村	10:45(30分)シェイプハンブ・伊藤			10:25(40分)コンディネーションエアロ・山本(恵)				10:30	10:30(40分)HOTOガ・川口	10:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング							10:30
11:00									11:00									11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・森				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)コンディネーションエアロ・地原	11:35(30分)シェイプハンブPOWER・川口							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・長坂							12:30	12:30(30分)ボールドリラックス・藤田(真)	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷							12:30
13:00									13:00									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/パワーライド			13:05(40分)ZUMBA(R)・谷口	13:10(30分)カラダテックス・森	12:50(70分)フラメンコスクール[スクール]		13:30	13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	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/かんたん筋トレ				14:30	14:15(40分)CSLive/健康太極拳								14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30	19:15(40分)HOTOガ・久保	19:30(30分)シェイプハンブ・佐藤			19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口	19:10(40分)CSLive/ピラティス		19:30	19:10(30分)ボディメイクトレーニング・青井	18:55(40分)CSLive/スミス&ヒーリング							19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00									21:00
21:30									21:30									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	

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。  
 29日(水)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)みんなまで体操・村上	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]			09:10(10分)みんなまで体操・村上	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						10:00(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/かんたんストレッチ		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)コンビネーションステップ・賀数					11:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め					11:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:30
12:00				12:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め									12:00
12:30	12:20(40分)ZenYoga・松本	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウラード			12:20(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		12:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め		12:30(40分)ZUMBA(R)・永田	12:30(30分)シェイプパンブ・森(亜)		12:30
13:00				13:00(10分)ジムスモ/背中引き締め								12:45(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:25(40分)CSLive/シェイプパンブ								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/パウラード		13:30
14:00				14:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め		14:00(40分)ファイトアタックBEAT40・川口	14:00(70分)有料セッション・スリッパ・笠原 [セッション予約]					13:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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/この腕&脚引き締め		14:30(40分)CSLive/カラダデトックス		14:30(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) [スクール]				15:30(40分)オリジナルエアロ・笠原							15:30
16:00								16:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め		15:45(40分)シェイプパンブ・佐藤			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/お風呂引き締め	16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			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								18:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					18:00
18:30		18:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スラムラド								18:20(30分)シェイプパンブPOWER・佐藤			18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックBEAT40・佐藤	18:00(60分)空手スクール [スクール]		18:50(10分)ジムスモ/背中引き締め									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				20:40(10分)ジムスモ/お風呂引き締め									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田(裕)	21:00(40分)シェイプパンブ・森岡											21:00
21:30				21:40(10分)ジムスモ/お風呂引き締め									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	