

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6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				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
09:30																	09:30
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					10:10(10分)みんなまで体操・村上							10:00
10:30	10:40(40分)健美操・木村				10:25(40分)コンディネーションエアロ・山本(恵)					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		10:45(30分)シェイプハンブ・伊藤										11:05(10分)ジムスモ/背中引き締め					11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・森			11:25(10分)ジムスモ/二の腕&バスト	11:20(40分)HOTOガ・石澤	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・萩原							11:15(10分)ジムスモ/お尻引き締め				11:30
12:00				12:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め										12:10(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め			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										12:50(70分)フランコスクール[スクール]	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷				12:30
13:00					13:05(40分)ZUMBA(R)・谷口	13:10(30分)カラダテックス・森						13:10(10分)ジムスモ/はじめてピラティス					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/パワーライド		13:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									13:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT				13:30
14:00					13:55(30分)フィールヨガ・松本	13:55(40分)CSLive/シンプルエアロ						14:10(70分)フランコスクール[スクール]					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									14:15(40分)CSLive/健康太極拳				14:30
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
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
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30
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 両部(祐)[スクール]													18:30
19:00				18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ								18:55(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め					19:00
19:30	19:15(40分)HOTOガ・久保	19:30(30分)シェイプハンブ・佐藤			19:20(30分)X-CORE FIGHTING・川口												19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・川口	20:10(30分)CSLive/ビューティボディメイクトレーニング		20:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	20:10(40分)オリジナルエアロ・山本(恵)	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・川口											20:00
20:30																	20:30
21:00	21:00(30分)リンパフロー川口	21:00(50分)フットサル(フリースタイル)		21:00(10分)ジムスモ/お尻引き締め	21:00(30分)ボールdeリラックス・佐藤	21:10(30分)シェイプハンブPOWER・森						20:45(10分)ジムスモ/お尻引き締め	20:50(40分)HOTOガ・本木	20:50(30分)ダンスWAVE・森			21:00
21:30												21:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)は休館日です。

4日(月)、5日(火)、6日(水)については以下のプログラムが変更になる場合があります。

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・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	10:10(10分)みんなで体操・村上					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
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/パウラード			12:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め				12:30
13:00				13:00(10分)ジムスモ/背中引き締め		13:05(40分)シェイプパンプ・萩原						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/シェイプアップ							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BEAT・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]				14:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パウラード			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&肩引き締め			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					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									16:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	15:45(40分)シェイプパンプ・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				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/パウラード								18:20(30分)シェイプパンプPOWER・佐藤			18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤	19:00(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)シェイプパンプ・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	