

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
20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・村上				10:10/10分みんなで体操・村上				10:00	10:10/10分みんなで体操・村上								10:00
10:30	10:40/40分健美操・木村				10:30/30分Down-Up Core・森	10:20/40分コンピネーション・山本			10:30	10:30/40分HOTヨガ・川口	10:30/30分CSLive/リズムCAMP							10:30
11:00		10:50/30分シェイプアップ・伊藤		11:10/10分ジムスモ/はじめてゼラチス	11:20/40分ヨガ・石澤				11:00									11:00
11:30	11:40/40分シンプルエアロ・西野	11:40/40分CSLive/ヨガ				11:30/40分シェイプアップ・森			11:30	11:30/40分コンピネーション・地原	11:30/30分シェイプアップPOWER・川口							11:30
12:00									12:00				12:10/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め					12:00
12:30	12:30/40分ボディメイク・レーニング・佐藤	12:30/40分シンプルステップ・賀藤			12:20/40分ファイトアタックBEAT・森岡	12:20/40分X- CORE FIGHTING・川口	12:50/70分フラメンコスクール[スクール]		12:30	12:30/40分ヒラティス・大原	12:20/40分オリジナルエアロ・吉谷							12:30
13:00				13:10/10分ジムスモ/二の腕とお尻引き締め	13:10/40分ZUMBA(R)・谷口	13:10/40分CSLive/ピラティス			13:00				13:10/10分ジムスモ/背中引き締め					13:00
13:30	13:30/40分ファイトアタックBEAT・萩原	13:30/40分CSLive/Lati Lati							13:30	13:25/40分ZUMBA(R)・福川	13:20/40分CSLive/ヨガ							13:30
14:00					14:00/40分フィールヨガ・松本	14:00/40分CSLive/シンプルエアロ	14:10/70分フラメンコスクール[スクール]		14:00									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)[スクール]						14:40/10分ジムスモ/かんたんストレッチ	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・岡部(祐)[スクール]						18:30									18:30
19:00	19:00/60分エアリキックフィットネス/パワーライド・吉谷				19:10/30分ボディメイク・レーニング・青井	19:10/40分CSLive/ヨガ		19:10/10分ジムスモ/背中引き締め	19:00	19:00/40分ZUMBA(R)・Lisa	19:00/40分シェイプアップ・森岡		19:10/10分ジムスモ/かんたんストレッチ					19:00
19:30	19:20/40分ヨガ・久保			19:30/10分ジムスモ/脚とお尻引き締め					19:30									19:30
20:00		20:10/30分シェイプアップ・佐藤			20:10/40分オリジナルエアロ・山本(恵)	20:00/30分X- CORE FIGHTING・川口			20:00	19:55/40分ファイトアタックBEAT・森	20:00/30分CSLive/エアロサーキット							20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	20:50/30分ボディメイク・レーニング・吉谷				21:00/30分ボールdeリラックス・佐藤	21:00/40分CSLive/Lati Lati			21:00	20:50/40分HOTヨガ・本木	20:50/30分ダンスWAVE・森							21:00
21:30		21:00/50分フットサル(フリー)							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07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
20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・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〕			09:00
09:30													09:30
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(祐)				10:50(40分)ヨガ・久保			10:30(10分)ジムスモ/背中引き締め	10:30
11:00						11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)〔スクール〕		11:10(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
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											11:30
12:00				12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ									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/パワーライド			12:20(40分)フィールヨガ・藤田(葉)					12:30(40分)ZUMBA(R)・永田	12:30(30分)シェイブバンブ・葉(葉)	12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:30
13:00				13:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ									13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:20(40分)CSLive/シェイブバンブ							13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤	13:20(40分)CSLive/フィリビタチス			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BEAT・川口	14:00(70分)有料セッション/スチップ・笠松〔セッション〕予約]				14:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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〕						14:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					14:30
15:00					15:00(40分)HOTOヨガ・本木							15:10(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め	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・笠松			15:50(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤				15:30
16:00								16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					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/かんたんストレッチ	16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/背中引き締め					17:00
17:30					17:30(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00													18:00
18:30						18:20(30分)シェイブバンブPOWER・佐藤							18:30
19:00	18:10(40分)ファイトアタックBEAT・佐藤	19:00(90分)空手スクール〔スクール〕											19:00
19:30													19:30
20:00	20:05(40分)HOTOヨガ・藤田(浩)												20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田	21:00(30分)CSLive/シェイブバンブPOWER											21:00
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	
曜日	金				土				日				曜日