

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27日(木)は休館日です。
11日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なる日です、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(別入室手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [京

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	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	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	曜日
08:00									08:00										08:00
08:30									08:30										08:30
10:00									10:00										10:00
10:30	10:40(40分)健美操・木村				10:30(30分)Down—Up Core・森				10:30	10:30(40分)HOTヨガ・川口	10:30(30分)CSLive/リズムCAMP								10:30
11:00		19:50(30分)シェイプアップ・伊藤							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	11:30(40分)コンビネーションエアロ・地原	11:30(30分)シェイプアップPOWER・川口								11:30
12:00									12:00										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・真数			12:20(40分)ファイトアタックBEAT・森岡				12:30	12:30(40分)ピラティス・大原	12:20(40分)オリジナルエアロ・吉谷								12:30
13:00									13:00										13:00
13:30	13:30(40分)ファイトアタックBEAT・板原	13:30(40分)CSLive/Lati Lati							13:30	13:25(40分)ZUMBA (R) ・相川	13:20(40分)CSLive/ヨガ								13:30
14:00									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]							14:30										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(40分)オリジナルエアロ・笠松								18:30										18:30
19:00									19:00										19:00
19:30									19:30										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
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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年08月 -

6日(木)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、27日(木)は休館日です。
11日(火)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)シェイブパンプ・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・黒谷	13:20(40分)CSLive/シェイブパンプ							13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤	13:20(40分)CSLive/フィリピタニス			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]							14:00
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		14:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・川口			14:30
15:00					15:00(40分)HOT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(90分)空手スクール〔スクール〕											19:00
19:30													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/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/シェイブパンプ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