

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12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					休館日				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/コンディネーション・山本			10:30	10:30/40分/HOTヨガ・川口	10:30/40分/CSLive/シンプルエアロ							10:30
11:00		10:50/30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/カラダデトックス			11:20/40分/HOTヨガ・石澤	11:20/40分/シェイプアップ・森			11:30	11:30/40分/コンディネーション・地原	11:30/30分/シェイプアップPOWER・川口		11:30/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ					11:30
12:00				12:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ					12:00				12:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ					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/CSLive/エアサイクル・フィットネス/リズムライド	12:50/70分/フランメンコスクール[スクール]		12:30	12:30/40分/オリジナルエアロ・吉谷	12:20/40分/ピラティス・大原							12:30
13:00				13:10/10分/ジムスモ/脚とお尻引き締め	13:10/40分/ZUMBA(R)・谷口	13:10/30分/CSLive/エアサイクル・フィットネス/リズムライド			13:00				13:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ					13:00
13:30	13:30/40分/ファイトアタックBEAT・萩原	13:30/40分/CSLive/Pilates Shape							13:30	13:25/40分/ZUMBA(R)・福川	13:20/40分/CSLive/健康本屋季							13:30
14:00					14:00/40分/フィールヨガ・松本	14:10/30分/CSLive/エロサーキット	14:10/70分/フランメンコスクール[スクール]		14:00									14:00
14:30	14:30/40分/HOTヨガ・遠田							14:40/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ	14:30		14:20/30分/CSLive/リズムCAMP							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(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(児童)[スクール]			16:30		16:30/60分/キッズ体育スクール(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]				17:30/60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/エアサイクルフィットネス/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/Zen Yoga		19:10/10分/ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00	19:00/40分/ZUMBA(R)・Lisa	19:00/40分/シェイプアップ・森岡							19:00
19:30	19:20/40分/ヨガ・久保			19:40/10分/ジムスモ/お尻引き締め					19:30				19:40/10分/ジムスモ/お尻引き締め					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	19:55/30分/CSLive/Pilates Shape							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	21:00/50分/フットサル(フリー)		21:10/10分/ジムスモ/脚とお尻引き締め	21:00/30分/ボールdeリラックス・佐藤	21:00/30分/シェイプアップPOWER・萩原			21:00	20:50/40分/HOTヨガ・本木	20:50/30分/ダンスWAVE・森							21:00
21:30									21:30									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

セントラルウェルネスクラブ 24 札幌 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
12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(児童)[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(児童)[スクール]			09:00
09:30													09:30
10:00						10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			10:00
10:30	10:20(40分)ZUMBA(R)・西野	10:20(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/お腹引き締め	10:30
11:00	11:10(40分)ファンクショナルトレーニング・笠原					11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			11:00
11:30		11:20(40分)コンビネーションステップ・賀数											11:30
12:00				12:10(10分)ジムスモ/背中引き締め									12:00
12:30	12:20(40分)フィールビラティス・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)シェイプバンブ・葉(重)	12:40(10分)ジムスモ/背中引き締め	12:30
13:00				13:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め		13:05(40分)シェイプバンブ・萩原				13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤	13:20(40分)フィールビラティス・葉(重)		13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:20(40分)CSLive/シェイプバンブ											13:30
14:00					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/ステップ・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								14:50(10分)ジムスモ/腰とお尻引き締め					14:30
15:00					15:00(40分)HOTOヨガ・本木							15:10(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/お腹引き締め					16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(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/かんたん筋トレ					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(30分)X-CORE FIGHTING・佐藤								17:30
18:00													18:00
18:30						18:20(30分)シェイプバンブ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]		18:10(10分)ジムスモ/背中引き締め									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/かんたん筋トレ									20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田	21:00(30分)CSLive/シェイプバンブ											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