セントラルウェルネスクラブ　24　札幌 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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				水				木			
	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													休館日			
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				10:10(10分)みんなで体操・村上							
10:30	10:40(40分)健美操・木村	10:50(30分)シェイブバンプ・伊藤			10:30(30分)Down一Up Core・森	10:20(40分)コンビネーションエアロ・山本			10:30(40分)HOTヨガ・川口	10:30(40分)CSLive/シンプルエアロ						
11:00				11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:20(40分)HOTヨガ・石澤	11:20(40分)シェイブバンプ・森										
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							11:30(40分)コンビネーションエアロ・地原	11:30(30分)シェイブバンプPOWER・川口		11:30(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	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・森岡	12:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・佐藤						12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め				
12:30	12:30(40分)ボディメイクトレーニング・佐藤	12:30(40分)シンプルステップ・實数					12:50(70分)フラメンコスクール[スクール]		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						
13:00				13:10(10分)ジムスモ/脚＆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		13:10(10分)ジムスモ/はじめてピラティス	13:25(40分)ZUMBA（R）・相川	13:20(40分)CSLive/健康太極拳						13:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
13:30	13:30(40分)ファイトアタックBEAT・荻原	13:30(40分)CSLive/Pilates Shape														
14:00					14:00(40分)フィールヨガ・松本	14:10(30分)CSLive/エアロサーキット	14:10(70分)フラメンコスクール[スクール]			14:20(30分)CSLive/リズムCAMP						
14:30	14:30(40分)HOTヨガ・達田							14:40(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(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(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]						
16:00											16:00(60分)キッズ空手スクール[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(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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]						
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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]						
18:00			18:15(60分)キッズヒップホップスクール・阿部（佑）[スクール]													
18:30	18:30(40分)オリジナルエアロ・笠松															
19:00	19:20(40分)ヨガ・久保	19:00(40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)ボディメイクトレーニング・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(40分)ZUMBA（R）・Lisa	19:00(40分)シェイブバンプ・森岡						
19:30				19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め						19:55(40分)CSLive/Pilates Shape		19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め				
20:00		20:10(30分)シェイブバンプ・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			19:55(40分)ファイトアタックBEAT・森							
20:30	20:50(30分)ボディメイクトレーニング・古谷								20:50(40分)HOTヨガ・本木	20:50(30分)ダンスWAVE・森						
21:00		21:00(50分)フットサル（フリー）		21:10(10分)ジムスモ/脚＆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)シェイブバンプPOWER・荻原										
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	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
	月				火				水				木			

作成日:2026/10/26 15:12:21

セントラルウェルネスクラブ　24　札幌 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
3日(火)、23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	10:20(40分)ZUMBA（R）・西野	10:20(40分)ヨガ・本木				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					10:30(40分)ダンスファン・阿部（佑）							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	10:50(40分)ヨガ・久保	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)フィールピラティス・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（菜）				12:30(40分)ZUMBA（R）・永田	12:30(30分)シェイプバンプ・秦（亜）		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)シェイプバンプ・荻原							13:00
13:30	13:15(40分)オリジナルエアロ・熊谷	13:20(40分)CSLive/シェイプバンプ							13:20(30分)ボディメイクトレーニング・佐藤	13:20(40分)フィールピラティス・秦（亜）			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]							14:00
14:30								14:50(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め		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/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						18:20(30分)シェイプバンプPOWER・佐藤							18:00
18:30													18:30
19:00	19:10(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]		19:10(10分)ジムスモ/背中引き締め									19:00
19:30													19:30
20:00	20:05(40分)HOT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/シェイプバンプ											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

作成日:2026/10/26 15:12:21