

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2024年05月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、5日(日)、6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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
曜日	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・渡久地	10:00(40分)HOTヨガ・水谷		10:00(40分)フィットタックBEAT・木曾	10:00(40分)健康体操・池田		10:00(40分)シンプルステップ・本多	10:00(40分)フィールビリティ・細谷		10:00(40分)シンプルエアロ・前田	10:00(40分)CS Live/カラダデトックス		10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木	10:00(40分)HOTヨガ・水谷	10:00(60分)キッズ空手スクール	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00(40分)ピラティス・山下	10:00
10:30																						10:30
11:00	11:00(40分)ピラティス・中川			11:00(40分)CS Live/エアロ・池田			11:00(40分)コンビネーションエアロ・ミサキ	11:00(30分)CS Live/カラダエクササイズ		11:00(40分)ZUMBAR・佐々木	11:00(40分)CS Live/ピラティス		11:00(40分)ピラティス	11:00(40分)キッズ空手スクール	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋	11:00
11:30				11:30(40分)シンプルエアロ・池田																		11:30
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・島田			12:00(30分)有料セッション・山本			12:15(40分)健康体操・高嶋	12:15(40分)ヨガ・目黒		12:00(60分)有料セッション/腰痛・背こり改善・山本	12:00(40分)ヨガ・山下		12:00(40分)シェイプアップ・島田	12:00(40分)キッズ空手スクール	12:20(40分)オリジナルエアロ・北嶋	12:15(40分)ヨガ・横田						12:00
12:30																						12:30
13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・本多			13:00(30分)有料セッション・山本			13:15(40分)コンビネーションエアロ・田村	13:30(40分)CS Live/ヨガ・田村		13:00(40分)有料セッション/ボディメイク・山下	13:00(40分)ピラティス		13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00(40分)CS Live/ピラティス	13:00
13:30																						13:30
14:00	14:10(40分)ヨガ・竹江			14:15(40分)ベリダネス・SAYAKA						14:30(40分)シェイプアップ40・吉良												14:00
14:30																						14:30
15:00																						15:00
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール			15:30(180分)キッズ体育スクール			15:30(60分)キッズヒップホップスクール	15:30(180分)キッズ体育スクール		15:30(60分)キッズダンススクール	15:30(180分)キッズ体育スクール		15:30(180分)キッズ体育スクール	15:30(180分)キッズ体育スクール	15:30(60分)キッズ空手スクール	15:30(40分)フィットアタックBEAT・山本	15:30(40分)キッズ空手スクール	15:30(40分)キッズ空手スクール	15:30(40分)キッズ空手スクール	15:30(40分)キッズ空手スクール	15:30(40分)キッズ空手スクール	15:30
16:00																						16:00
16:30				16:30(60分)キッズヒップホップスクール			16:30(60分)キッズヒップホップスクール	16:30(60分)キッズヒップホップスクール		16:30(60分)キッズダンススクール	16:30(60分)キッズダンススクール		16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30(60分)キッズ空手スクール	16:30
17:00				17:00(30分)卓球(フリー)			17:00(30分)卓球(フリー)	17:00(30分)卓球(フリー)		17:00(30分)卓球(フリー)	17:10(60分)キッズバレエスクール		17:00(30分)卓球(フリー)	17:00(30分)卓球(フリー)	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00(30分)キッズ空手スクール	17:00
17:30				17:30(60分)キッズヒップホップスクール			17:30(60分)キッズヒップホップスクール	17:30(60分)キッズヒップホップスクール		17:30(60分)キッズダンススクール	17:30(60分)キッズダンススクール		17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30(60分)キッズ空手スクール	17:30
18:00				18:00(30分)卓球(フリー)			18:00(30分)卓球(フリー)	18:00(30分)卓球(フリー)		18:00(30分)卓球(フリー)	18:20(60分)キッズバレエスクール		18:00(30分)卓球(フリー)	18:00(30分)卓球(フリー)	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00(30分)キッズ空手スクール	18:00
18:30	18:40(60分)キッズ総合体験スクール			18:45(60分)キッズヒップホップスクール			18:45(60分)キッズヒップホップスクール	18:45(60分)キッズヒップホップスクール		18:45(60分)キッズヒップホップスクール	18:45(60分)キッズヒップホップスクール		18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:45(60分)キッズ空手スクール	18:30
19:00				19:05(40分)ZUMBAR・高嶋			19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田		19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田		19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田	19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)HOTヨガ・横田		20:30(40分)クラブ限定 STRONG Nation TM・中川			20:30(40分)ピラティス・山下	20:30(40分)ピラティス・山下		20:40(40分)シェイプアップ・山本	20:40(40分)コンビネーションエアロ・山本		20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30(40分)エアロバイク・山本	20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30