

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

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

< スタジオ >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日
08:00						08:00										08:00							08:00
08:30						08:30										08:30			08:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				08:30
09:00						09:00										09:00						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										09:30							09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・渡久地[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・水谷[予約]		10:00(40分)フィットアタックBEAT・吉見[予約]	10:00(40分)健康太極拳・池田[予約]	10:00	10:00(40分)シンプルステップ・本多[予約]	10:00(40分)ワイルドダンス・福谷[予約]		10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)CS Live・カタデラックス[予約]					10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・鶴本[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・水谷[予約]	10:00(60分)キッズ空手スクール(スクール)	10:00(40分)ピラティス山下[予約]	10:00(90分)・アロマ・健康エクササイズ・北嶋[予約]	10:00	
10:30						10:30										10:30							10:30
11:00	11:00(40分)ピラティス・中川[予約]	11:00(50分)有料セッション/エアロピクス・黒川地[セッション][予約]		11:10(40分)シンプルエアロ・池田[予約]	11:00(40分)CS Live/シェイプハンプ[予約]	11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・ミサキ[予約]	11:00(30分)CS Live/フラエクササイズ[予約]		11:05(40分)ZUMBA(R)・佐々木(輪)[予約]	11:00(40分)CS Live/ピラティス[予約]	11:00(90分)トレスクール(スクール)				11:00	11:00(40分)シンプルステップ・水谷[予約]	11:00(90分)・アロマ・健康エクササイズ・山下[予約]	11:10(60分)キッズ空手スクール(スクール)	11:10(40分)コンビネーションステップ・北嶋[予約]	11:10(40分)フアンクショナルトレーニング・山下[予約]	11:00	
11:30						11:30										11:30							11:30
12:00	12:00(40分)シェイプハンプ・小川[予約]			12:00(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・成瀬[予約]	12:00(40分)ヨガ・ミサキ(MISAKI)[予約]	12:00(60分)有料セッション/ボチマイキンク・山下[セッション]		12:00(60分)有料セッション/ボチマイキンク・山下[セッション]					12:00	12:00(40分)フィットアタックPRO・野中[予約]		12:20(60分)キッズ空手スクール(スクール)	12:20(40分)オリジナルエアロ・北嶋[予約]	12:15(40分)ヨガ・藤田[予約]	12:00	
12:30		12:30(90分)トレスクール(スクール)				12:30										12:30			12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				12:30
13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・本多[予約]			13:00(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション]		13:00										13:00			12:55(40分)シェイプハンプ40・野中[予約]				13:00
13:30				13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村[予約]	13:15(40分)CS Live/パワーヨガ[予約]	13:30	13:20(40分)ボチマイクレ・レンジ・SAYAKA[予約]		13:20(60分)有料セッション/ボチマイキンク・山下[セッション]	13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]	13:30(40分)シンプルエアロ・鶴本[予約]	13:30(40分)シンプルエアロ・鶴本[予約]				13:30			13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:20(40分)エアサイクルフィットネスリズムライク・小川[予約]	13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・竹江[予約]			14:10(60分)有料セッション/ステップ・田村[セッション][予約]		14:00										14:00							14:00
14:30						14:30	14:20(40分)シェイプハンプ・前田[予約]									14:30			14:55(40分)ヨガ・若尾[予約]				14:30
15:00						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)キッズ体育スクール(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(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]		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(児童)[スクール]		15:50(40分)ヨガ・若尾[予約]				15:30	
16:00						16:00						16:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)				16:00							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(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]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:40(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)卓球(フリー)[予約]	16:30	
17:00						17:00						17:00(90分)卓球(フリー)[予約]	17:10(60分)キッズバレエスクール(スクール)			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(60分)キッズダンススクール(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]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30	17:40(40分)コンビネーションステップ・田村[予約]	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							18:00
18:30	18:40(60分)キッズ総合体操スクール(スクール)[予約]					18:30										18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				18:30
19:00						19:00										19:00							19:00
19:30		19:20(40分)CS Live/フィットアタックBEAT[予約]		19:15(60分)キッズ体育スクール・目井[スクール]		19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・森田[予約]	19:20(40分)フィットアタックBEAT・島海[予約]		19:00(60分)有料セッション/ボチマイキンク・山下[セッション]	19:40(40分)コンビネーションステップ・鹿智[予約]	19:40(40分)フィットアタックBEAT・島海[予約]	19:40(40分)フィットアタックBEAT・島海[予約]	19:40(40分)フィットアタックBEAT・島海[予約]		19:30							19:30
20:00						20:00										20:00							20:00
20:30	20:20(40分)シェイプハンプ40・菊地[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・横田[予約]		20:20(40分)・クラブ限定/STRONG Nation TM・中川[予約]	20:20(40分)CS Live/カラダテックス[予約]	20:30	20:20(40分)ピラティス山下[予約]	20:15(40分)コンビネーションエアロ・森田[予約]		20:40(40分)シェイプハンプ・鶴本[予約]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・山下[予約]				20:30							20:30	
21:00						21:00										21:00							21:00
21:30						21:30										21:30							21:30
ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEOOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日