

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21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 >

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)		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)		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)	
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)コンピネーション・エアロ・渡久地[予約]	10:00(40分)ヨガ・水谷[予約]		10:00(40分)フィットアタックBEAT・小川[予約]	10:00(40分)健康体操・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)ピラティス・スティーブ・スティーブ・スティーブ・スティーブ[予約]	10:00(40分)シンプル・エアロ・前田[予約]	10:00(40分)CS Live カラダワークス[予約]				10:00	10:00(40分)シンプル・エアロ・前田[予約]	10:00(40分)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(40分)アロマ・アロマ・アロマ・アロマ[予約]	10:00		
10:30						10:30									10:30						10:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)	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/エアロビクス・通気地[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 シェイパンプ[予約]	11:00	11:00(40分)コンピネーション・エアロ・ミサキ[予約]	11:00(30分)CS Live フラエクササイズ[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・佐々木(梅)[予約]	11:00(40分)CS Live ピラティス[予約]	11:00(90分)レスリング(スクール)			11:00	11:00(40分)シンプル・ステップ・水谷[予約]	11:00(40分)キッズ空手スクール(スクール)		11:10(40分)コンピネーション・ステップ・北嶋[予約]	11:10(40分)ファンクショナルトレーニング・山下[予約]		11:00		
11:30						11:30									11:30						11:40(60分)キッズバレエスクール(スクール)	11:30	
12:00	12:00(40分)シェイパンプ・中川[予約]			12:00(50分)有料セッション/ヨガ・竹立[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/ボクシング・山下[セッション]	12:00(60分)有料セッション/ボクシング・山下[セッション]	12:00(60分)有料セッション/レスリング・山下[セッション]			12:00	12:00(40分)フィットアタックPRC・野中[予約]				12:20(40分)オリジナル・エアロ・北嶋[予約]	12:15(40分)ヨガ・横田[予約]		12:00	
12:30		12:30(90分)レスリング(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)コンピネーション・ステップ・本多[予約]			13:00(30分)有料セッション/ヨガ・竹立[セッション]		13:00									13:00	13:00(40分)シェイパンプ40・野中[予約]					13:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)	13:00	
13:30						13:30	13:20(40分)ボクシング・AKA[予約]	13:15(40分)CS Live パワーヨガ[予約]	13:20(60分)有料セッション/ボクシング・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			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・小川[予約]	13:30	
14:00	14:10(40分)ヨガ・竹立[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(90分)キッズバレエスクール(スクール)	14:00
14:30						14:30	14:20(40分)シェイパンプ・森田[予約]		14:30(40分)シェイパンプ40・吉見[予約]	14:30(50分)有料セッション/エアロ・森田[セッション]				14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				14:30(40分)シェイパンプ・粉川[予約]	14:25(40分)健康体操・森田[予約]		14:30	
15:00						15:00									15:00	15:00(40分)ヨガ・若尾[予約]							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(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(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]				15:30(40分)フィットアタックPRO・中川[予約]	15:30(40分)CS Live パワーヨガ[予約]		15:30
16:00						16:00									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・目井[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]		16:30			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	17:00(90分)卓球(フリー)[予約]							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・目井[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			17:30(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
19:00						19:00									19:00								19:00
19:30						19:30									19:30								19:30
20:00						20:00									20:00								20:00
20:30	20:20(40分)シェイパンプ40・菊地[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・横田[予約]				20:30	20:20(40分)ピラティス・山下[予約]	20:15(40分)コンピネーション・エアロ・森田[予約]						20:30									20:30
21:00						21:00									21:00								21:00
21:30						21:30									21:30								21:30
月	月	月	月	火	火	曜日	水	水	水	木	木	木	金	金	曜日	土	土	土	日	日	日	曜日	