## セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2025年12月 -

## 5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		*			木			<b>±</b>		曜日		±			B	
ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ	ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ		ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジン	ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ	ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ		ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジ	ELLECOUR(ペルクール	LYON(リヨン)	マルチパーパススタ
						08:00										08:00						
						00.00						ļ	<b></b>			00.00			08:20(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			
						08:30			<del></del>			<b></b>	<b></b>		<b>+</b>	08:30			- 1	ļ		
		· <del> </del>			+	09:00			<del> </del>			<del> </del>	<del> </del>			08-00				ļ		09:00(60分)キッ2
																00.00			-			09:00(60分)キッ: 育スクール(幼児 クール]
						09:30			+						-	09:30				-		-
		-				-			<del> </del>						+				+	<del> </del>		
10:00(40分)コンビネー	10:00(40分)ヨガ・水谷		10:00(40分)ファイトア タックBEAT・小川[予	10:00(40分)健康太相	ž.	10:00	10:00(40分)シンブル ステップ・本多[予約]	10:00(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング		10:00(40分)シンブル エアロ・前田[予約]	10:00(40分)CSLive カラダデトックス[予約	1				10:00	10:00(40分)シンブル	10:00(40分)ヨガ・水谷	10:00(60分)キッズ空	7 10:00(40分)ピラティス ・山下[予約]	10:00(40分)*クラブ限定/信 盤エクササイズ・支値(多約)	n e
0:00(40分)コンビネー /ョンエアロ・渡久地 [ 予約]	[-]**1]		約] 約]	李・池田[予料]			ステッノ・本多[予約]	小林[予約]		エアロ・削田(予約)	カフタ テトツク人[予約]						エアロ・節木[予約]	[778]	手スクール【スクール】	·ш ь[-р-#)]		
						10:30										10:30			1			10:30(60分)キッ: レエスクール[ス
																						ル
.00(40分)ビラティス 11:00(50分) P川[予約] ション/エア 波久地[セッ	11:00(50分)有料セッション/エアロビクス・		11:10(40分)シンブル エアロ・池田[予約]	11:00(40分)CSLive. シェイプパンプ[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)CSLive フラエクササイズ [ **		11:05(40分)ZUMBA( R)·佐々木(練)「予約	11:00(40分)CSLive ピラティス[予約]	11:00(90分)パレエスク ール「スクール〕				11:00	11:00(40分)シンブル ステップ・水谷[予約]	11:00(40分) * クラブ限定/貸 盤エクササイズ・丸山[予約]	11:10(60分)キッズ空 手スクール「スクール」	2 11:10(40分)コンビネー ションステップ・北嶋 [予約]	11:10(40分)ファンクショナルトレーニング・山	
	渡久地[セッション][予 約]					(	[予約]	約		]									1	[予約]	下[予約]	
		<u> </u>				11:30										11:30						11:40(60分)キッ: レエスクール[ス
													<b></b>							<b></b>		- <sup>[]</sup>
2:00(40分)シェイブパ ・ブ・中川[予約]		12:00(50分)有料セッ ション/ヨガ・竹江[セッ ション]	40 40/40 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	130039(1・ケラブ研究/ストリー・デンス 門・日本(予約)	^	12:00	12:00(40分)ZUMBA( R)·成瀬[予約]	12:00(40分)ヨカ・ミカ キ(MISAKI)[予約]	12:00(60分)有料セッション/ボディメイキン		12:00(60分)有料セッション/ボディメイキン					12:00	12:00(40分)ファイトア タックPRO・野中[予					_
	10.00(00(1)).61 = 7.6	ועפען	12:15(40分)健康体操 ・北嶋[予約]	ブ·目井[予約]		10.00			グ・山下[セッション]	12:15(40分)ヨガ・佐々 木(妙)[予約]	グ・山下(セッション [予約]		ļ			10.00	\$J]	10.00(00 (1) + 7 (1	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]	[予約]	-
	12:30(90分)パレエスク .ール[スクール]	<u> </u>				12:30			-							12:30	約] 12:55(40分)シェイブパ ンブ40・野中[予約]	1230(80 分) ギッス (4 育スクール(幼児)[ス クール]	<b>[</b>			1250(60分) キッ
3:10(40分)コンビネー		13:00(50分)有料セッ	13:10(40分)コンドネー		+	13-00						<b></b>	<b></b>		<b>+</b>	13:00	ンプ40・野中[予約]	, ,,,			l	12:50(60分)キッ: レエスクール[ス ル]
・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]	ションエアロ·田村[予 約]	13:15(40分)CS Live パワーヨガ[予約]	<del>/</del>		13:20(40分)ボディメイ		13:20(60分)有料セッ			<del> </del>	<b></b>			10.00				<del> </del>	13:20(40分)エアサイク	7
				パワーヨガ[予約]		13:30	13:20(40分)ボディメイ クトレーニング・SAY AKA[予約]	(は30(40分)エアサイ (は30(40分)エアサ クルフィル・水火リズ タルフィル・ネス・ エフィル・小米(号数 フーライド・ウル() 直(子句) 数面(子句)	13:20(60分)有料セッション/ボディメイキン グ・山下[セッション]	13:30(40分)シンブル	13:30(30 9) CSLive/I7 9					13:30		13:30(60分)キッズ体	13:30(60分)キッズヒッ	/ 13:30(40分)ZUMBA( R)・白石[予約]	ルフィットネス/リズム ライド・小川[予約]	Ĺ.
								上ライド・小様(奇数 ウーライド・小様() 直(子句)		13:30(40分)シンブル ステップ・森田[予約]	イクルフィットネス/リスムライ ド(予約)						1355(40分)エ アサイクルフ アサイクルフ イツトネス/リ イツトネス/パ	育スクール(幼児)[ス クール]	プホップスクール・穂 満[スクール]	R)·白石[予約]		
4:10(40分)ヨガ・竹江 予約]		<del> </del>	14:10(60分)有料セッ ション/ステップ・田村			14:00		_	†							14:00	ィットネス/リ ィットネス/バ ズムライド・小 ワーライド・小					14:00(90分)キッス レエスクール[ス
P#9J			ション/ステッフ・田村 [セッション][予約]	14:15(40分)ベリーダン ス・SAYAKA[予約]	<b>7</b>		14:20(40分)シェイブパ ンブ・針田[予約]					<b>†</b>					ズムライド・小 林(※奇数道 実施)[予約] 大法)[予約]				14:25(40分)健康太相 拳·銭[予約]	レエスクール[ス 更 ル]
İ				ス・SAYAKA[予約]		14:30	ンフ・針田「予約」			14:30(40分)シェイブパ ンブ40・小川[予約]	14:30(50分)有料セッ					14:30	' '	14:30(60分)キッズ体	14:30(60分)キッズヒッ	/ 14:30(40分)シェイプパ	拳・銭[予約]	
			i i				i		<b>†</b>	1ンノ40・小川[予約]	14:30(50分)有料セッ ション/エアロビクス・ 森田[セッション]						14:55(40分)パワーヨ	育スクール(光重)[A クール]	満[スクール]	/ 14:30(40分)シェイブパ   ンブ・小川[予約]		
				15:05(30分)有料セッション/ リーダンス・SAYAKA[セッ: ョン][予約]	S	15:00			1							15:00	刀・右尾【予約】					7
				ョン)[予約]																		7
5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス フール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・須 田[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス	15:30(60分)キッズチブ ダンススクール(幼児	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			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30	15:50(40分)ヨガ・若尾 [予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[2		15:30(40分)ファイトア タックPRO・中川[予 約]	15:35(40分)CSLive	/
ブール]					田[スクール]		クール]	)・音問[スクール]		グール]			クール]				15:50(40分)ヨガ・若尾 「予約〕	クール]		約〕		
					.]	16:00										16:00				<u> </u>		<u> </u>
																				<u> </u>		
6:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス。 7ール]		16:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・目 井[スクール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		16:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・須 田[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	16:30(60分)キッズチブ ダンススクール(児童	7 16:30(60分)キッズダン 2 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		16:30(60分)ヒップホッ ブスクール・佐藤[スク ール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		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(4 育スクール(児童)[ス	は 16:40(60分)キッズチア ダンススクール (幼児 )・音間[スクール]		16:30(60分)卓球(フリ 一)[予約]	٧ 
7ール]		井[スクール]	クール]		田[スクール]		クール]	)・音間[スクール]		クール]		-n]	クール]				16:45(40分)オリジナ ルエアロ・田村[予約]	クール]	)・音間[スクール]			
ŀ		4		17:00(90分)卓球(フ! 一)・須藤[予約]	ή	17:00					17:00(90分)卓球(フリ 一)[予約]				<b>↓</b>	17:00						
7.20(60 公 ) キッ・ナル		17/20(60分) セップトッ	17/20(60 公) セップル		17:20(60公) セップトッ	17.00	17:20(60 公) モップは	17-20(60公)セップエコ	17.20(60公)セップが、	17:20(en ひ) セップは		17.20(60 (A) H w T + w	17/20(60 公) モップル			17.00	17:40(40公)コンピネー	17/20/60 公 ) セップル	17,40(60公)セップエア	<del>, </del>		4
7:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス 7ール]		17:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・目 井[スクール]	育スクール(児童)[ス		17:30(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・須 田[スクール]	17:30	育スクール(児童)[ス	ダンススクール(児童 )・辛間[フクール]	7 17:30(60分)キッズダン 2 ススクール[スクール]	育スクール(児童)[ス		ブスクール・佐藤[スク	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17.50(60分) セップ型	17:30	ションステップ・田村	育スクール(児童)[ス	* 17:40(60分)キッズチア ダンススクール(児童 )・音間[スクール]	t <b></b>		
, ,,,,		77	7-701		m(x) /v)	19-00	7-701	7-BIDLX 7-703		y - 701		701	) - NJ		17:50(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	10:00	L P #93	) - NJ	) - H I II I I / - / - / - / - / - / - / - /			
ł		+				10.00									+	10.00				<b> </b>		
8:40(60分)キッズ総						18:30				18:35(30分)スポーツ 子供個人塾[スクール				l	1	18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス	k	<del> </del>		
8:40(60分)キッズ総 体操スクール[スク. ル][予約]					18:45(60分)キッズヒッ				+			<del> </del>						育スクール(児童)[ス クール]	·	<del> </del>		+
t		†	19:05(40分)ZUMBA(		18:45(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・須 田[スクール]	19:00			19:00(60分) 有料セッション/ボディメイキング・山下[セッション]			t			† <b> </b>	19:00			<b>!</b>	t		+
T t	1920(40分)CSLive	/ 19:15(60分)キッズヒッ	R)·清野[予約]		†		19:20(40分)コンビネー	19:20(40分)ファイトフ	ンヨン/ホティメイキン グ・山下[セッション]	l		İ	İ						İ	<b></b>		†
	ファイトアダックBEAT [予約]	/ 19:15(60分)キッズヒッ 「ブホッブスクール・目 井[スクール]		19:40(30分)STEP ja m·須藤[予約]	a	19:30	ンコンス <u>ナップ・Yo</u> —K o(北嶋)[予約]	カ] 約]	1	19:40(40分)コンビネー ションステップ・越智 [予約]	19:40(40分)CSLive	1	1		†	19:30			1	<b>†</b>		1
				Saraner 1, 2,377			l			(予約) (予約)	ニノッコンルンイットイ ス/パワーライド[予約]		T		T				1	1		<u> </u>
						20:00										20:00				I		I
0:20(40分)シェイブパ ・ブ40・吉見[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・ 福田[予約]		20:20(40分) * クラブ 限定/STRONG Na tion TM・中川[予約]	20:20(40分) CS Live. カラダデトックス「多約	áL		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・北嶋[予				I	L							I		I
			tion TM·中川[予約]	, , , , , , , , , L P #G		20:30		約		20:40(40分)シェイプパ ンプ・鈴木[予約]	20:40(40分)コンビネー ションエアロ・山岸[予					20:30						
											約]											
				21:J0(30分)CSLive/ピュー ィブロジェクト/SHISEI(予約	T .	21:00										21:00						
		1	L		1				ļ	<u> </u>	L	ļ	ļ		1				<u> </u>	<u> </u>		
	I	1				21:30			ļ	<b> </b>	L	ļ	<b> </b>		<b></b>	21:30			ļ	<b>↓</b>		
LLECOUR(ペルクール		マルチパーパススタジオ											ELLECOUR(ペルクール				ELLECOUR(ペルクール			ELLECOUR(ペルクール		マルチパーパススタ

作成日:2025/11/19 22:00:32