

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

9日(土)、12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			曜日	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	
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)フィットネスEAT・小川(夏)[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)ピロー・ステップ・本多[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・香取[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/エアロビクス・週末地[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(梅)[予約]	11:00(40分)CS Live ピラティス[予約]	11:00(90分)し・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]	11:10(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							11:30	
12:00	12:00(40分)シェイパンプ・中川[予約]	12:00(110分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション] [予約]	12:00(90分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション] [予約]	12:15(40分)健康体操・北嶋[予約]	12:20(40分)ヒップホップ・目井[予約]	12:15(40分)健康体操・北嶋[予約]	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/ボディメイク・山下[セッション] [予約]	12:00(60分)有料セッション/ボディメイク・山下[セッション] [予約]	12:00(60分)有料セッション/ボディメイク・山下[セッション] [予約]				12:00	12:00(40分)フィットネス・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・横田[予約]		12:00		
12:30							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(90分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション] [予約]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村[予約]		13:00										13:00			12:50(40分)シェイパンプ40+・野中[予約]				13:00	
13:30							13:30	13:20(40分)ボディメイク・トレーニング・SAYAKA[予約]	13:20(40分)ボディメイク・トレーニング・SAYAKA[予約]	13:20(60分)有料セッション/ボディメイク・山下[セッション] [予約]	13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]	13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]	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]	13:30(60分)キッズヒップホップスクール・穂満[スクール]	13:30(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	13:20(40分)エアバイク・小川(夏)[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]	14:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA[予約]		14:00										14:00			14:30(40分)フィットネス・小川(夏)[予約]				14:00	
14:30							14:30										14:30			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(60分)キッズヒップホップスクール・穂満[スクール]	14:30(40分)シェイパンプ・小川(夏)[予約]	14:25(40分)健康体操・藤田[予約]	14:30	
15:00							15:00										15:00			14:50(40分)バウンス・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(60分)キッズ体育スクール(スクール)		15:30	15:30(60分)キッズヒップホップスクール・遠田[スクール]	15:30(60分)キッズヒップホップスクール・遠田[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[児童][スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[児童][スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[児童][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(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(40分)フィットネス・田村[予約]	15:30(40分)CS Live / バウンス・田村[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)キッズヒップホップスクール・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)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[児童][音間][スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[児童][音間][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)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		
17:00							17:00										17:00			16:45(40分)オリジナルエアロ・田村[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)キッズヒップホップスクール・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)キッズヒップホップスクール・遠田[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[児童][音間][スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[児童][音間][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)キッズヒップホップスクール・田村[予約]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[児童][音間][スクール]		17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[児童][音間][スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[児童][音間][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							19:30										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+・阿部[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・横田[予約]		20:20(40分)STRONG Nation / TM・中川[予約]	20:20(40分)CS Live カラダワークス[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・北嶋[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	火	水	水	水	水	木	木	木	金	金	金	土	土	土	日	日	日	日	日	