

# 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。

3日(土)、12日(日)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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]:整理券が必要です

## <スタジオ>

月	火	水	木	金	土	日
ELLEOUR(ペルクール)	LYON(リヨン)	マルチバースタジオ	ELLEOUR(ペルクール)	LYON(リヨン)	マルチバースタジオ	ELLEOUR(ペルクール)
08:00						
08:30						
09:00						
09:30						
10:00	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・小川(要)[予約]	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・池田(要)[予約]	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・本多(要)[予約]	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・前田(要)[予約]	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・山下(要)[予約]	10:00(40分)ヨガ・ピラティス EAT・鈴木(要)[予約]
10:30						
11:00	11:00(40分)ピラティス 中川[予約]	11:00(50分)有料セッショングループ エアピラティス・通久保[セッション][予約]	11:00(40分)シングル エアロ・池田[予約]	11:00(40分)コンビネーション エアロ・セイヨウ[予約]	11:00(40分)CS Live/ シェイプ[予約]	11:00(40分)コンビネーション エアロ・北嶋[予約]
11:30						
12:00	12:00(40分)シェイプ[バ ンド・中川[予約]	12:00(10分)有料セッショングループ ヨガ・竹江[セッショ ン][予約]	12:00(50分)健康体操 ヨガ・竹江[セッショ ン][予約]	12:00(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	12:00(40分)コンビネ ーション・ヨガ・佐々木[予 約]	12:00(40分)コンビネ ーション・ヨガ・佐々木[予 約]
12:30						
13:00	13:00(40分)有料セッショ ン・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	13:00(40分)ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	13:15(40分)CS Live/ パワー[ヨガ][予約]	13:20(40分)ボディイ クレーニング・SAY AKA[予約]	13:20(60分)有料セッ ション・ボディイクレ ーング・山下[セッション][ 予約]	13:30(40分)コンビネ ーション・ヨガ・佐々木[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・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	14:40	14:20(40分)シェイプ[ ス・SAYAKA[予約]]	14:30(40分)シェイプ[ ス・竹江[予約]]	14:30(50分)有料セッ ション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]
14:30						
15:00	15:00(30分)有料セッショ ン・ヨガ・竹江[セッ ション][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(80分)キッズ体 育スクール(スクール)	15:30(60分)キッズチ ップ・スクール(幼児)[ス クール]	15:30(60分)キッズチ ップ・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)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]
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(80分)キッズヒ ップ・スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズヒ ップ・スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズヒ ップ・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(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]
17:00						
17:30	17:30(60分)キッズヒ ップ・スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズヒ ップ・スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズチ ップ・スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズチ ップ・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)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]
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]	18:45(60分)キッズヒ ップ・スクール・須 田[スクール]	19:00(40分)CS Live/ カラダ・T.M.-中川[予 約]	19:20(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	19:40(40分)コンビネ ーション・ボディイク レーング・山下[セッショ ン][予約]	19:30(40分)コンビネ ーション・ヨガ・田中[予 約]
19:00						
19:30	19:20(40分)フィットア タックBEAT・小川(要) [予約]	19:15(60分)キッズヒ ップ・スクール・須 田[スクール]	19:30(60分)キッズチ ップ・スクール・須 田[スクール]	19:20(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	19:40(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セッ ション][予約]	19:30(40分)コンビネ ーション・ヨガ・田中[予 約]
20:00						
20:30	20:20(40分)シェイプ[ ス・阿部[予約]]	20:20(40分)CS Live/ カラダ・T.M.-中川[予 約]	20:30	20:20(40分)コンビネ ーション・ヨガ・竹江[セ ッション][予約]	20:40(40分)シェイプ[ ス・鈴木(要)[予約]]	20:30
21:00						
21:30	21:00(30分)CS Live/ ビート・B-SIDE[予 約]	21:00				
22:00						