

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年02月 -

0日(金)、13日(金)、18日(水)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11日(水)、23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
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・堀田[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 カラダデトックス[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・熊本[予約]	10:00(40分)ヨガ・米谷[予約]	10:00(40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)ピラティス・山下[予約]	10:00(40分)クラブ限定・ピラティス・山下[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・堀田[セッション] [予約]		11:10(40分)シンプルエアロ・堀田[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(純)[予約]	11:00(40分)CS Live ピラティス[予約]	11:00(90分)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(40分)キッズ空手スクール(スクール)	11:00(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/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]	12:00(60分)有料セッション/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]	12:00(60分)有料セッション/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]				12:00	12:00(40分)フィットネスタックP.R.O.・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・堀田[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	13:20(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/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]	13:20(60分)有料セッション/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]	13:20(60分)有料セッション/ボディメイクキング・山下[セッション] [予約]				13:00	13:30(40分)シェイパンプ40・野中[予約]						13:00	
13:30							13:30										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)エアサイクラフト・本多[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	14:20(40分)シェイパンプ・田村[予約]	14:20(40分)シェイパンプ・田村[予約]	14:30(40分)シェイパンプ40・小林(孝)[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] [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] [予約]				14:00	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・堀田[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・堀田[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(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(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)キッズダンススクール(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	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)フィットネスタックP.R.O.・中川[予約]	15:35(40分)CS Live パワーヨガ[予約]			15:30	
16:00							16:00										16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズヒップホップスクール・目井[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズヒップホップスクール・佐藤[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		16:30	16:40(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:40(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60分)卓球(フリー) [予約]				16:30	
17:00							17:00										17:00	16:45(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]	16:40(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:40(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(60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(幼児)[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)キッズヒップホップスクール・目井[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズダンススクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール・佐藤[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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(幼児)[スクール]	17:40(60分)キッズダンススクール(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(幼児)[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・堀田[予約]		20:20(40分)クラブ限定・STRONG Nation TM・中川[予約]	20:20(40分)CS Live カラダデトックス[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・北嶋[予約]							20:30	20:40(40分)シェイパンプ・熊本(環)[予約]	20:40(40分)コンビネーションエアロ・山岸[予約]					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)		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)	
	月			火			水				木			金			土			日				月