

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年03月 -

0日(金)、19日(金)、20日(金)、27日(金)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。

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			水			木			金			土			日											
曜日	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	ELLEGOUR(ベルクール)	LYON(リオン)	マルティニー(バススタジアム)	曜日
08:00																						08:00							08:00
08:30																						08:30							08:30
09:00																						09:00							09:00
09:30																						09:30							09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・運動場	10:00(40分)HOTヨガ・水鏡[予約]		10:00(40分)フィットネスEAT・小川(夏)・タックツ	10:00(40分)健康体操・池田[予約]		10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[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(90分)クラブダンス・北嶋[予約]	10:00	
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/エアロピクス・藤久地[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/シェイパング[予約]		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/フラエクスサイズ[予約]	11:05(40分)ZUMBA(R)・佐々木(朝)[予約]	11:00(40分)ZUMBA(R)・佐々木(朝)[予約]	11:00(40分)CS Live/ピラティス[予約]	11:00(90分)バレエスクール(スクール)										11:00	11:00(40分)シンプルステップ・水谷[予約]	11:00(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)フアンクショナルトレーニング・山下[予約]	11:10(40分)フアンクショナルトレーニング・山下[予約]	11:00	
11:30																						11:30							11:30
12:00	12:00(40分)シェイパング・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]		12:15(40分)健康体操・北嶋[予約]	12:00(40分)ヒップホップ・目井[予約]		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	12:00(40分)フィットネスタックPRC・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・藤田[予約]	12:15(40分)ヨガ・藤田[予約]	12:00													
12:30																						12:30							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(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村[予約]		13:15(40分)CS Live/パワーヨガ[予約]	13:20(40分)ボクシング/トレーニング・SAYAKA[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]	13:00	13:20(60分)キッズ空手スクール(スクール)	13:20(60分)キッズ空手スクール(スクール)	13:30(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	13:20(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・小川(夏)[予約]	13:20(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・小川(夏)[予約]	13:00													
13:30																						13:30							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・田村[セッション][予約]	14:15(40分)ランニング・SAIYAKA[予約]		14:20(40分)シェイパング・前田[予約]	14:30(40分)シェイパング・前田[予約]	14:00	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)キッズ空手スクール(スクール)	14:30(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]	14:25(40分)健康体操・北嶋[予約]	14:25(40分)健康体操・北嶋[予約]	14:00														
14:30																						14:30							14:30
15:00																						15:00							15:00
15:30	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]			15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)		15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30(60分)キッズ空手スクール(スクール)	15:30	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ空手スクール(幼児)[スクール]	15:30
16:00																						16:00							16:00
16:30	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]			16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	16:30
17:00																						17:00							17:00
17:30	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ空手スクール(児童)[スクール]	17:30
18:00																						18:00							18:00
18:30	18:40(60分)キッズ空手スクール(スクール)						18:45(60分)キッズ空手スクール(スクール)															18:30							18:30
19:00																						19:00							19:00
19:30																						19:30							19:30
20:00																						20:00							20:00
20:30	20:20(40分)シェイパング・40・阿部[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・水鏡[予約]		20:20(40分)クラブダンス・STRONG NaTom・中川[予約]	20:20(40分)CS Live/カラダテック[予約]		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]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:30	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:40(40分)シェイパング・前田[予約]	20:30												
21:00																						21:00							21:00
21:30																						21:30							21:30