

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年06月 -

8日(金)、12日(金)、18日(金)、28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、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [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			
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)
08:00																					
08:30																					
09:00																					
09:30																					
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・選手(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)・斎藤(予約)	10:00(40分)健康体操・沼田(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)
10:30																					
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・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/シェパハン(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(30分)ハレエスクール(予約)									
11:30																					
12:00	12:00(40分)シェパハン・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/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	12:00(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	12:00(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	12:00(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)									
12:30																					
13:00	13:10(40分)コンビネーション/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)(予約)		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)ボクセイ・クレメンテ・SAYAKA(予約)	13:20(40分)ボクセイ・クレメンテ・SAYAKA(予約)	13:20(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	13:20(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	13:20(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(予約)	13:20(60分)有料セッション/ボクセイ・山下(セッション)(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・田村(セッション)(予約)	14:15(40分)バーダンス・SAYAKA(予約)		14:30(40分)シェパハン・小林(朝)(予約)	14:30(50分)有料セッション/エアロビクス・斎藤(セッション)(予約)	14:30(50分)有料セッション/エアロビクス・斎藤(セッション)(予約)	14:30(50分)有料セッション/エアロビクス・斎藤(セッション)(予約)	14:30(50分)有料セッション/エアロビクス・斎藤(セッション)(予約)	14:30(50分)有料セッション/エアロビクス・斎藤(セッション)(予約)									
14:30																					
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(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(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(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(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(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)
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(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(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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)
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(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(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(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(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(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)
18:00																					
18:30	18:40(60分)キッズ総合体育スクール(スクール)(予約)			18:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)	18:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)	18:35(30分)スポーツ子供人間(スクール)
19:00																					
19:30																					
20:00	20:20(40分)シェパハン・小川(朝)(予約)	20:20(40分)HOTヨガ・横田(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)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)	20:40(40分)シェパハン・鈴木(朝)(予約)
20:30																					
21:00																					
21:30																					