

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31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		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)	
08:00					08:00							08:00					08:00	
08:30					08:30							08:30					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)健康太極拳・池田[予約]	10:00	10:00(40分)シンプルステップ・本郷[予約]	10:00(40分)ヒーリングヨガ・スミス・A・ヒーリング・小村(水)[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・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・香道・エクササイズ・北嶋[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/エアロピクス・黒久地[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・シェイババップ[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)トレスクール(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)・アロマ・香道・エクササイズ・山本[予約]	11:10(60分)キッズ空手スクール(スクール)	11:00(40分)ファンダンゴ・レーニング・山下[予約]	11:00(40分)オリジナルエアロ・北嶋[予約]	11:00
11:30					11:30							11:30					11:30	
12:00	12:00(40分)シェイババップ・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]		12:15(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][予約]	12:00	12:00(40分)フィットアタックPRC・野中[予約]		12:20(60分)キッズ空手スクール(スクール)	12:00(40分)コンビネーションステップ・北嶋[予約]	12:00(40分)ヨガ・横田[予約]	12:00
12:30					12:30							12:30					12:30	
13:00	13:10(40分)コンビネーションステップ・本郷[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]				13:20(40分)ボクシング・トレーニング・SAIYAKA[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]	13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]					13:00	
13:30					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/ステップ・田村[セッション][予約]	14:15(40分)バーダンス・SAIYAKA[予約]							14:00					14:00	
14:30					14:30							14:30					14:30	
15:00					15:00							15:00					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	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(60分)キッズ体育スクール(スクール)	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					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	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	
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	
19:00					19:00							19:00					19:00	
19:30					19:30							19:30					19:30	
20:00	20:20(40分)シェイババップ・小川(梅)[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・カラダデックス[予約]							20:00					20:00	
20:30					20:30							20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
曜日	月	マルティニー(バススタジアム)	曜日	水	マルティニー(バススタジアム)	曜日	木	マルティニー(バススタジアム)	曜日	金	マルティニー(バススタジアム)	曜日	土	マルティニー(バススタジアム)	曜日	日	マルティニー(バススタジアム)	