

セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年08月 -

7日(金)、9日(日)、10日(月)、11日(火)、12日(水)、14日(金)、21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) [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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
08:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
09:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
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(40分)シンプルステップ・本多[予約]					10:00(40分)ピラティス・エプロ・前田[予約]					10:00(40分)CS Live・カタマツタツタ[予約]					10:00(40分)シンプルエアロ・柳本[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・健康エクササイズ・北嶋[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・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/シェイプアップ[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(40分)シンプルステップ・水谷[予約]					11:00(40分)・アロマ・健康エクササイズ・山下[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]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12:00	12:00(40分)シェイプアップ・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]					12:00(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション]					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]					12:00(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・山下[セッション]					12:00(60分)有料セッション/ボディメイク・山下[セッション]					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)					12:00(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]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
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・山下[セッション]					13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]					13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]					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]					13:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズム・小川(夏)[予約]					14:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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・SAYAKA[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)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					15:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					15:30(60分)キッズダンススクール(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]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					16:40(60分)キッズ空手スクール(スクール)					16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]					16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					16:30(60分)卓球(フリー)[予約]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
17:00											17:00(90分)卓球(フリー)・須藤[予約]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
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(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:40(40分)コンビネーションステップ・田村[予約]					17:30(60分)キッズヒップホップスクール(児童)[スクール]					17:40(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					17:40(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]					17:40(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
19:30						19:20(40分)フィットネスタックBEAT・田村[予約]					19:15(60分)キッズヒップホップスクール・目井[スクール]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
20:00	20:20(40分)シェイプアップ・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/カラダデトックス[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)シェイプアップ・鈴木(梅)[予約]					20:40(40分)コンビネーションエアロ・山岸[予約]																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																