セントラルウェルネスクラブ大倉山 - 2026年10月 -

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
12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

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
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]	
10:30			
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・渡久地[セッション][予約]	
11:30			
12:00	12:00(40分)シェイプバンプ・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(50分)有料セッション/ヨガ・竹江[セッション]
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]
13:30			
14:00	14:10(40分)ヨガ・竹江[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]		
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]
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)キッズヒップホップスクール・目井[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		19:20(40分)ファイトアタックBEAT・田川[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]
19:30			
20:00			
20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・齋藤[予約]	20:20(40分)HOTヨガ・横田[予約]	
21:00			
21:30			

火

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)ファイトアタックBEAT・小川(夏)[予約]	10:00(40分)健康太極拳・池田[予約]	
10:30			
11:00	11:10(40分)シンプルエアロ・池田[予約]	11:00(40分)CSLive/シェイプバンプ[予約]	
11:30			
12:00		12:00(120分)★クラブ限定/スリーセンスストレッチ[予約]	
12:30	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]	
13:00	13:10(40分)コンビネーションエアロ・田村[予約]	13:15(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	
13:30			
14:00	14:10(60分)有料セッション/ステップ・北嶋[セッション][予約]	14:15(40分)ベリーダンス・SAYAKA[予約]	
14:30			
15:00		15:05(40分)有料セッション/ベリーダンス・SAYAKA[セッション][予約]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズヒップホップスクール・須田[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)キッズヒップホップスクール・須田[スクール]
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・須田[スクール]
18:00			
18:30			18:45(60分)キッズヒップホップスクール・須田[スクール]
19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]		
19:30		19:40(30分)STEP jam・須藤[予約]	
20:00			
20:30	20:20(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM・中川[予約]	20:20(40分)CSLive/カラダトックス[予約]	
21:00		21:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI[予約]	
21:30			

水

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)シンプルステップ・本多[予約]	10:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・小林(彰)[予約]	
10:30			
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)CSLive/フラエクササイズ[予約]	
11:30			
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/ボディメイキング・山下[セッション]
12:30			
13:00	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/ボディメイキング・山下[セッション]
13:30		13:00(60分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・月見(横断歩行)[予約] 13:00(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小林(彰)(横断歩行)[予約]	
14:00			
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)キッズチアダンススクール(幼児)・音間[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール[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)キッズチアダンススクール(児童)・音間[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[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)キッズチアダンススクール(児童)・音間[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			19:00(60分)有料セッション/ボディメイキング・山下[セッション]
19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・Yo-Ko(北嶋)[予約]	19:20(40分)ファイトアタックBEAT・小川(夏)[予約]	
20:00			
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]	
21:00			
21:30			

木

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・前田[予約]	10:00(40分)CSLive/カラダトックス[予約]	
10:30			
11:00	11:05(40分)ZUMBA(R)・佐々木(純)[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]	11:00(90分)バレエスクール[スクール]
11:30			
12:00		12:00(60分)有料セッション/ボディメイキング・山下[セッション][予約]	
12:30	12:15(40分)ヨガ・佐々木(妙)[予約]		
13:00			
13:30	13:30(40分)シンプルステップ・森田[予約]	13:00(60分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・月見(横断歩行)[予約] 13:00(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・名倉(横断歩行)[予約]	
14:00			
14:30	14:30(40分)シェイプバンプ・百見[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]		
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)ヒップホップスクール・佐藤[スクール]
17:00		17:00(90分)卓球(フリー)[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)ヒップホップスクール・佐藤[スクール]
18:00			
18:30	18:35(30分)スポーツ子供個人塾[スクール]		
19:00		19:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小川(男)(奇数週)[予約] 19:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小川(夏)(偶数週)[予約]	
19:30	19:30(40分)コンビネーションステップ・越智[予約]		
20:00			
20:30	20:40(40分)シェイプバンプ・鈴木(瑛)[予約]	20:20(40分)コンビネーションエアロ・越智[予約]	
21:00			
21:30			

金

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:40(60分)キッズ空手スクール[スクール]
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:50(60分)キッズ空手スクール[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

土

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			08:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]	10:00(40分)HOTヨガ・水谷[予約]	10:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]
10:30			
11:00	11:00(40分)シンプルステップ・水谷[予約]	11:00(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・丸山[予約]	11:10(60分)キッズ空手スクール[スクール]
11:30			
12:00	12:00(40分)ファイトアタックPRO・野中[予約]		
12:30		12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	12:20(60分)キッズ空手スクール[スクール]
13:00	12:55(40分)シェイプバンプ・野中[予約]		
13:30	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小林(彰)(奇数週)[予約] 13:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小林(彰)(奇数週)[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]
14:00			
14:30	14:55(40分)パワーヨガ・若尾[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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]
15:00			
15:30	15:50(40分)ヨガ・若尾[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
16:00			
16:30	16:45(40分)オリジナルエアロ・田村[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:40(60分)キッズチアダンススクール(幼児)・音間[スクール]
17:00			
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(児童)[スクール]	17:40(60分)キッズチアダンススクール(児童)・音間[スクール]
18:00			
18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	ELLECOUR(ベルクール)	LYON(リヨン)	マルチパーパススタジオ
08:00			
08:30			
09:00			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30			
10:00	10:00(40分)ピラティス・山下[予約]	10:00(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・北嶋[予約]	
10:30			10:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・山下[予約]	11:00(40分)オリジナルエアロ・北嶋[予約]	
11:30			11:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]
12:00	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		12:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小川(夏)(奇数週)[予約] 12:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小川(夏)(偶数週)[予約]	12:50(60分)キッズバレエスクール[スクール]
13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・白石[予約]		
14:00			14:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]
14:30	14:30(40分)シェイプバンプ・小川(夏)[予約]	14:25(40分)健康太極拳・銭[予約]	
15:00			
15:30	15:30(40分)ファイトアタックPRO・中川[予約]	15:35(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]	
16:00			
16:30		16:30(60分)卓球(フリー)[予約]	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/09/23 21:17:27