

セントラルウェルネスクラブ 慶應日吉 - 2024年05月 -

0日(月)、19日(月)、20日(月)、27日(月)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 >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
08:00					08:00(40分)CS Live/カラダテックス					08:00(30分)CS Live/ピラティス				08:00(40分)CS Live/フィットアタックBEAT				08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]				08:00
08:30																						08:30
09:00																						09:00
09:30																						09:30
10:00					09:50(40分)CS Live/ヨガ [定員]					10:00(40分) * クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・佐々木 (純) [定員]				10:10(40分) * クラブ限定 ZUMBA (R) GOLD・佐々木 (純) [定員]								10:00
10:30																						10:30
11:00					10:55(40分)フィットアタックBEAT・中川 [定員]					10:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				10:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]								11:00
11:30					11:00(40分) * リエエクササイズ・平井 [定員]					11:15(40分) * フロニエエクササイズ・高尾 [定員]				11:10(40分)ヨガ・hiroko [定員]								11:30
12:00	11:50(40分) * ベビー体育スクール [スクール]				11:50(40分) * ジェズダンス・佐藤 [定員]					11:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				11:40(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]								12:00
12:30					12:00(40分)ピラティス・中川 [定員]					12:25(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [定員]				12:25(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [定員]								12:30
13:00					13:05(40分) * エアロキック・石井 [定員]					13:00(40分)ランニング・高取 [定員]				13:25(40分) * クラブ限定/パレトン・平井 [定員]								13:00
13:30										13:20(40分)コンビネーションステップ・川口 [定員]				13:20(40分) * クラブ限定/パレトン・平井 [定員]								13:30
14:00					14:00(40分)動きタイム・中村 [定員]					14:20(40分)コンビネーションエアロ・川口 [定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ・越智 [定員]								14:00
14:30										14:25(40分)ピラティス・佐々木 (純) [定員]				14:20(40分)CS Live/パワーヨガ [定員]								14:30
15:00										15:20(40分)ランニング・佐々木 (純) [定員]				15:10(90分) * 共有セッション/共有セッション/共有セッション [予約]								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール [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
16:00					16:20(40分)ヨガ・緋田 [定員]					16:15(120分)スタジオ開放				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール [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					17:10(95分)スタジオ開放					17:10(110分)スタジオ開放				17:10(110分)スタジオ開放								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール [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					17:45(60分)スタジオ開放					18:40(40分)コンビネーションエアロ・森田 [定員]				18:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]								18:00
18:30										18:30(60分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [定員]				18:30(60分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [定員]								18:30
19:00					18:15(40分)ピラティス・山下 [定員]					18:15(40分)ヨガ・緋田 [定員]				18:15(40分)コンビネーションエアロ・越智 [定員]								19:00
19:30					18:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]					18:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]				18:45(10分)ZUMBA/みんなの笑顔 [定員]								19:30
20:00	19:50(90分)ヒップホップスクール [スクール]				20:10(40分)コンビネーションステップ・森田 [定員]					20:10(40分)ZUMBA (R)・佐々木 (純) [定員]				20:10(40分)コンビネーションエアロ・森田 [定員]								20:00
20:30										20:15(40分)フィットアタックBEAT・佐野 [定員]				20:15(40分)フィットアタックBEAT・佐野 [定員]								20:30
21:00					21:00(40分)コンビネーションエアロ・森田 [定員]					21:00(40分)ワークアウトヨガ・小原 [定員]				21:05(40分)ZUMBA (R)・長谷川 [定員]								21:00
21:30														21:05(40分)コンビネーションエアロ・森田 [定員]								21:30