セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 － 2025年04月 －

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 ＞

曜日	月			火			水		
	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)CSLive/カラダデトックス			08:00(40分)CSLive/フィールピラティス	
08:30									
09:00									
09:30					09:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]			09:35(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング	
10:00				10:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]			10:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R)GOLD・佐々木(純)[定員]	10:10(40分)ヨガ・水谷[定員]	
10:30					10:55(40分)ファイトアタックBEAT・中川[定員]	10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]
11:00				11:00(40分)バレエエクササイズ・Mizuki[定員]			11:15(40分)フラエクササイズ・瀬尾[定員]	11:20(30分)STEP jam・佐々木[定員]	
11:30					11:50(40分)ジャズダンス・佐藤[定員]	11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]			11:45(10分)ジムスモ/姿勢改善～美尻～[定員]
12:00				12:00(40分)ピラティス・中川[定員]			12:25(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[定員]	12:05(60分)有料セッション/ストリートダンス・石原[セッション][予約]	
12:30						12:45(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ[定員]			12:45(10分)お腹シェイプ[定員]
13:00				13:05(40分)エアロサーキット・石井[定員]	13:00(40分)ラテンダンス・高取[定員]		13:25(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]	13:20(40分)コンビネーションステップ・川口[定員]	
13:30									
14:00				14:10(30分)健康体操・鈴木[定員]	14:00(40分)シェイプパンプ・横山[定員]		14:20(40分)コンビネーションエアロ・川口[定員]	14:20(40分)CSLive/ヨガ[定員]	
14:30									
15:00					15:20(40分)CSLive/Lati Lati[定員]				
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)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	
16:00					16:20(40分)ヨガ・大竹[定員]				
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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	
17:00					17:10(95分)スタジオ開放				
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]	17:45(60分)スタジオ開放	
18:00									
18:30									
19:00	19:00(90分)ヒップホップスクール[スクール]			19:15(40分)ピラティス・山下[定員]	19:15(40分)ダンスファン・武内[定員]		19:15(40分)ヨガ・鶴岡[定員]	19:20(40分)シェイプパンプ・牧野[定員]	
19:30						19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			19:45(10分)お腹シェイプ[定員]
20:00				20:10(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]	20:10(40分)コンビネーションステップ・林[定員]		20:15(40分)ファイトアタックBEAT・牧野[定員]	20:15(30分)CSLive/X－CORE DANCING[定員]	
20:30						20:45(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ[定員]			20:45(10分)ジムスモ/姿勢改善～美尻～[定員]
21:00					21:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鈴木[定員]			21:05(40分)CSLive/Lati Lati[定員]	
21:30									
	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
曜日	月			火			水		

曜日	木			金			土			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
08:00		08:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI			08:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					
08:30												
09:00							09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					
09:30					09:35(30分)CSLive/からだアクティブ				09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]			09:45(10分)ジムスモ/姿勢改善～美尻～[定員]
10:00	10:00(40分)健康太極拳・寿麿[定員]	10:10(30分)ファイトアタックBEAT・佐々木[定員]		10:15(40分)健康体操・池田[定員]	10:20(40分)シンプルステップ・越智[定員]			10:10(60分)有料セッション/太極剣・寿麿[セッション][予約]				
10:30			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			10:45(10分)ジムナスティクス入門[定員]	10:30(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・高田[定員]		10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]	10:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:30(40分)シンプルエアロ・高田[定員]	10:45(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ[定員]
11:00	11:10(40分)ヨガ・hiroko[定員]	11:10(40分)シェイプパンプ・林[定員]		11:10(40分)健康太極拳・池田[定員]	11:15(30分)X－CORE FIGHTING[定員]							
11:30			11:50(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ[定員]			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]	11:30(40分)健康太極拳・寿麿[定員]	11:30(30分)シェイプパンプPOWER・横山[定員]	11:45(10分)ジムナスティクス入門[定員]	11:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	11:35(40分)ピラティス・高田[定員]	11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]
12:00	12:25(40分)ストリートダンス・石原[定員]	12:25(40分)カラダデトックス・黒木[定員]		12:10(40分)ヨガ・知念[定員]	12:10(40分)シンプルエアロ・植田[定員]							
12:30			12:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]			12:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]	12:45(40分)パワーヨガ・柴田[定員]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・越智真梨亜[定員]		12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・林[定員]	
13:00	13:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・岩田[定員]	13:25(40分)ZUMBA(R)・佐々木(純)[定員]		13:15(40分)ピラティス・山下[定員]	13:20(40分)ファイトアタックPRO・牧野[定員]							
13:30								13:35(40分)ファイトアタックBEAT・横山[定員]		13:45(40分)ステップサーキット・川崎[定員]	13:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[定員]	
14:00	14:25(40分)ピラティス・佐々木(純)[定員]	14:25(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング[定員]		14:10(40分)コンビネーションエアロ・越智[定員]	14:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]		14:00(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]					
14:30												
15:00		15:20(40分)ラテンファン・佐々木(純)[定員]			15:15(50分)有料セッション/ステップ・越智[セッション][予約]		15:00(40分)オリジナルステップ・山岸[定員]	15:05(40分)バランスボール・石井[定員]		15:00(40分)ヨガ・横田[定員]	15:05(40分)シェイプパンプ・牧野[定員]	
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(70分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][予約]		15:55(40分)オリジナルエアロ・山岸[定員]					
16:00		16:15(120分)スタジオ開放						16:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]		16:00(40分)ZUMBA(R)・上田[定員]	16:10(40分)パワーヨガ・知念[定員]	
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]			16:50(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]			16:55(50分)有料セッション/エアロビクス・川口[セッション][予約]		16:45(10分)ジムナスティクス入門[定員]
17:00					17:10(110分)スタジオ開放			17:10(30分)CSLive/X－CORE DANCING[定員]			17:20(40分)ファイトアタックPRO・中川[定員]	
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]				17:50(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[定員]	17:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ[定員]			17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]
18:00												
18:30							18:30(40分)ヨガ・峯本[定員]	18:35(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	18:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			
19:00				19:20(40分)オリジナルステップ・越智京子[定員]	19:15(40分)ヨガ・鈴木博[定員]							
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・森田[定員]	19:35(30分)CSLive/X－CORE TRAINING[定員]	19:45(10分)ジムナスティクス入門[定員]			19:45(10分)ジムスモ/ビューティ冷えにくいカラダ下半身美トレ[定員]						
20:00	20:25(30分)ピラティス・高田[定員]	20:20(50分)有料セッション/ステップ・川口[セッション][予約]		20:15(40分)コンビネーションエアロ・柊[定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)・奈良[定員]							
20:30			20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[定員]			20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]						
21:00	21:05(30分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・高田[定員]				21:05(40分)シェイプパンプ・中川[定員]							
21:30												
	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
曜日	木			金			土			日		

作成日:2025/04/15 08:47:21