

セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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 >

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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム											
08:00					08:00(40分)CSLive/ カラダテックス		08:00		08:00(40分)CSLive/ フィールビラティス				08:00(30分)CSLive/ビュー プロシジタ・ウエストライン				08:00(40分)CSLive/ ボディメイクトレーニン グ	08:00		08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」								08:00						08:00							
08:30							08:30												08:30															08:30							
09:00							09:00												09:00		09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」													09:00							
09:30							09:30												09:30															09:30							
10:00					09:50(40分)CSLive/ ヨガ[定員]		10:00	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]	10:00(40分)健康本橋 孝・斎藤[定員]	10:10(40分)フアイトア タックBEAT・佐々木(純) [定員]			10:15(40分)健康本橋 孝・池田[定員]	10:20(40分)シンブル ステップ・越智(真)[定 員]	10:00	10:10(60分)有料セッ ション/大橋明・青島 [セッション][予約]					10:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	10:30(40分)シンブル エアロ・高田[定員]									10:00									
10:30					10:55(40分)フアイトア タックBEAT・中川[定 員]	10:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]				10:45(10分)ジムスモ/お慶 りき様の[定員]				10:30	10:30(60分)＊クラブ限定/青 島エクササイズ・奥野[定員]														10:30								
11:00					11:00(40分)フアイトア タックBEAT・中川[定 員]		11:00												11:00															11:00							
11:30							11:30	11:15(40分)フアイトサ イズ・斎藤[定員]	11:20(30分)STEP m・佐々木(純)[定員]									11:30	11:30(40分)フアイトア タックBEAT・横山[定 員]	11:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	11:35(40分)ビラティス 高田[定員]												11:30								
12:00					11:50(40分)ジャズダン ス・佐藤[定員]	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	12:00												12:00	11:50(40分)健康本橋 孝・青島[定員]	11:30(30分)シェイプハ ンクPOWER・横山 [定員]	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	11:40(10分)ジムスモ/お慶 りき様の[定員]										12:00								
12:30							12:30	12:25(40分)＊クラブ 限定/エクササイズ ・石原[セッション] 予約]	12:25(40分)カラダデ トックス・黒木[定員]									12:30																12:30							
13:00							13:00												13:00															13:00							
13:30							13:30	13:25(40分)＊クラブ 限定/エクササイズ ・田島[定員]	13:30(40分)コンビー ネーションステップ・川口 [定員]	13:20(40分)＊クラブ 限定/パルティン・若田 [定員]	13:25(40分)ZUMBA R・佐々木(純)[定員]							13:30	13:40(40分)フアイトア タックBEAT・鈴木(優)[定員]														13:30								
14:00							14:00												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	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」									15:30																15:30							
16:00							16:00												16:00																16:00						
16:30	16:30(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]				16:20(40分)ヨガ・大竹 [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)キッズダン ススクール(児童)「ス クール」									16:30																16:30							
17:00							17:00												17:00																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	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」									17:30																17:30							
18:00							18:00												18:00																18:00						
18:30							18:30												18:30																18:30						
19:00	19:00(90分)ヒップホッ プスクール[スクール]						19:00												19:00																19:00						
19:30					19:15(40分)ビラティス 山下[定員]	19:15(40分)ダンスファ ン・武内[定員]	19:30												19:30																19:30						
20:00							20:00												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						
月	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	火	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	水	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	木	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	金	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	土	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	月										