セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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。

< スタジオ >

	月			火		曜日		*			*			•		曜日		±			B	
第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	ar		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27
				08:00(40分)CSLive/ カラダデトックス		08:00		08:00(40分)CSLive/ フィールビラティス			08:00(30分)CSLive/ピュー! ィブロジェクト/ヒップライン			08:00(40分)CSLive/ ボディメイクトレーニン		08:00	08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス					
														グ			クール]			1		
						08:30				1			l			08:30				1		
																				1		
						09:00					T	T	Ī			09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			1		1
						-					1	T					クール	09:15(40分) * クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]	,			T
	İ					09:30		09:35:39:9/CSLN+/メディカルフィットネス/ 技術予防-改善			·	†	İ	09:35(30分)CSLive/ からだアクティブ	1	09:30	1			1		
	†			09:50(40分)CSLive/ ヨガ[定員]		-					t	 	†	からだアクティブ		1			09:45(10分)ジムスモ/かん んストレッチ[定員]	E		09:45(10分)ジムスモ/ ん姿勢改善[定員]
	 		10:00(40分)シンブル エアロ・石井[定員]	3ガ[定員]		10-00 10):10(40分) * クラブ	10:10(40分)ヨガ・水谷 [定員]		10:00(40分)健康太極	10:10(40分)ファイトフ	 	†	-		10:00		10:10(60分)有料セッ		 	+	ルタが攻害(を見)
			エアロ・石井[定員]			限	定/ZUMBA(R) OID・佐々太(練)	[定員]		拳·寿麿[定員]	10:10(40分)ファイト7 タックBEAT・佐々木 綾)[定員]		10:15(40分)健康体指	10:20(40分) シンブル		1		10:10(60分) 有料セッション/太極剣・寿磨 [セッション][予約]	·			-+
						10-20	OLD・佐々木(純) E員]				-		・池田[定員]	10:20(40分)シンブル ステップ・越智(真)[定 品]		10-20	10:30(40分) * クラブ限定/音 盤エクササイズ・高田[定員]			10:30(60分)キッズダン	2 10:30(40分)シンブル	L
	 			10-55(40分)ファイトア	10:45(10分)ジムスモ/かんた	10.50			10:45(10分)ジムスモ/かんた			10.45(10分)ジムスモ/かんた		-~~	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]		盤エクササイズ・高田[定員]		10:45(10分)ジムスモ/お腹	ススクール[スクール]	/ 10:30(40分)シンプ/ エアロ・高田[定員]	10:45(10分)ジムスモ/
			11.00(40()).(1 = = 5	タックBEAT・中川[定	10:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]				10:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]	11.10(40())746. + 7	11.10(40())2 (= (= ()	10.45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]	11.10(40()) (# # + #		き締め[定員]	44.00			10:45(10分)ジムスモ/お腹 き締め[定員]	4		10:45(10分)ジムスモ/ 尻引き締め[定員]
			11:00(40分)パレエエク ササイズ・平井[定員]	M.		11:00				[定員]	11:10(40分)シェイブ/ ンプ・林[定員]	`	11:10(40分)健康太相 拳·池田[定員]			11:00						
						111 7	::15(40分)フラエクサ ・イズ・瀬尾[定員]	11:20(30分)STEP ja m・佐々木(綾)[定員]					1	11:15(40分)ファイトア タックBEAT・横山[定								
						11:30								與」		11:30	11:30(40分)健康太極 拳·寿麿[定員]	11:30(30分)シェイフハ ンプPOWER・横山	ì	11:30(60分)キッスタン ススクール[スクール]	/ 11:35(40分)ピラティ: ・高田[定員]	^
				11:50(40分)ジャズダン ス・佐藤[定員]	11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]				11:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]			11:50(10分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め[定員]			11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]				11:45(10分)ジムスモ/かん ん筋トレ[定員]	4		11:45(10分)ジムスモ/ き締め[定員]
			12:00(40分)ピラティス ・中川[定員]			12:00		12:05(60分)有料セッション/ストリートダン					12:10(40分)ヨガ・知念 [定員]	12:10(40分)シンブル エアロ・植田[定員]		12:00		12:10(40分)コンビネー ションエアロ・越智(真)[定員]				
			T THE REAL			12 RB	125(40分) * クラブ	ス・石原[セッション]		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]			-, =======)[定員]	T			
	1					12:30 X	・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]		, - A HIPLERI	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		Ī	1	I	12:30			I	12:30(60分)キッズダン	/ 12:30(40分)コンビネ- ションエアロ・林[定員	
	T			1	12:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]				12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	1		1245(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]			12:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]		12:45(40分)パワーヨ ガ・柴田[定員]		1	- 1 ヘヘンールLヘソール	ノコノエアロ・林し定員	
	†		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		13:00							†	†		13:00	刀・栄田[定員]	120000日本日本 120000日本日本 (日)(中)(20)(日本日本 (日)(中)(20)(日本日本 (日)(中)(20)(日本日本	2	1		†
			ーキット・石井[定員]	ス・高取[定員]	l	13	25(40分) * クラブ	13:20(40分)コンビネー		13:20(40 分) * クラブ	13:25(40分)ZUMBA	d	13:15(40分)ピラティス	13:20(40分)ファイトア	†			(Fell (Fell)	1	†		+
	 					13-30 チ	【定/ウェーブストレッ ・・田鳥「定員】	13:20(40分)コンビネー ションステップ・川口 [定員]		限定/パレトン・平井 「定員」	13:25(40分)ZUMBA R)・佐々木(純)[定員]		・山下[定員]	13:20(40分)ファイトア タックPRO・牧野[定 員]		19-90		13:40(40分)ファイトア			-	-+
				4		10.00				-	ľ			-		10.00		13:40(40分)ファイトア タックBEAT・鈴木(側)[定員]	·	13:45(40分)ステップ+	13:50(30分)エアサイクルフ	4
			14.10(20公) 辞事体協	14.00(404)3 47.43		14.00							14.10(40分)コンピオー			14.00		, sex		13:45(40分)ステップ† ーキット・川崎[定員]	+ 13:50(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・牧! [定員]	97
	 		14:10(30分)健康体操 ・鈴木(健)[定員]	ンプ・横山[定員]	ļ	14:00	100(10())=1.L2+	14.00(40())0.01 : (14.05(404))12== 4.7	14.05(40())0.01	 	14:10(40分)コンビネー ションエアロ・越智(真)[定員]	14.00(40())0.01		14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)·長谷川[定員]		-			-
						! <u>:</u>	ランエアロ・川口[定	14:20(40分)CSLive/ ヨガ[定員]		14:25(40分)ピラティス ・佐々木(純)[定員]	14:25(40分)CSLive スムース&ヒーリンク [定員]		/[定興]	14:20(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]		ļ						
						14:30	П				[走員]			4		14:30						
													<u> </u>									
						15:00				1			l			15:00	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・横日 「定員」	B 15:05(40分)シェイブ/ ンプ・牧野[定員]	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
				15:20(40分)CSLive/ Lati Lati[定員]							15:20(40分)ラテンファ ン・佐々木(純)[定員]	1		15:15(50分)有 料セッション/]					
5:30(60分)キッズ新 *操スクール[スクー			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	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	1 11 11 11 11 11 11		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	ステップ・機 智(真)[セッ 15:30(70分)神 ション(予約) 料セッション		15:30						
i]			タール] パータのころ			5	-µ]	クール]		タール] パーペーパー	ì		グール]	ション[(手約] 料セッション ジャズダンス 佐藤[セッション][手約]		1	15:55(40分)オリジナ ルエアロ・山岸[定員]			1		T
	İ					16:00				1		1	1	7.7***		16:00	ルエテロ・山岸[走興]	16:00(40分)シンブル エアロ・石井[定員]	7	16:00(40分)ZUMBA	(16:10(40分)パワー ガ・知念[定員]	3
	İ			16:20(40分)ヨガ・大竹 [定員]						1		†	1			1		エアロ・石井(正貝)		R)・上田[定員]	カ・知志[定員]	
6:30(60分)キッズ新 4操スクール[スクー			16:30(60分)キッズ体	[定員]		16:30 16	:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン		16:30(60分)キッズ体		 	16:30(60分)キッズ体			16:30			 		1	
ҍ操スクール[スクー レ]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			育ク	「スクール(児童)[ス 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)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		+	16:30(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[ス クール]			-				16:55(50分)有料セ	2	16:45(10分)ジムスモ/ んストレッチ[定員]
-						17:00				1		 	1	!		17:00		17:10(30分)CSLive/X-CC RE DANCING[定員]		16:55(50分) 有料セ・ ション/エアロビクス 川口[セッション][予約	·	んストレッチ(定員)
	ļ					17.00				+		 		ļ		- 17.00		RE DANCING[定員]		-1		7
3.00(00 /) ナ ブ 年			17.20(e0 /\\+ + # #			47.00	120(e0/\\) + + H			17.20/20 (1) # # #			13.20(eo /\\ + + H			47.00			-		17:20(40分)ファイト: タックPRO・中川[5	É
7:30(60分)キッズ新 操スクール[スクー			17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス			17:30	!:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス			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(4 育スクール(児童)[ス クール]			17:30		17.50/20.Q\C01 i /	1 1745/10G1C1 / 7 X / h /		- I''	13.45/(0.Q.) CL / 7.E./
			クール]			°	−µ]			クール」	17:50(40 分) * クラフ限定/ウェーブヨガ・田島[定員]	l	ラール 」					17:50(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER[定員]	プ 17:45(10分)ジムスモ/かん んストレッチ[定員]			17:45(10分)ジムスモ/ き締め[定員]
	l					18:00					島[定員]			L		18:00			<u> </u>			
	<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>						1	<u> </u>		18:15(40分)ヨガ・峯本 [定員]			1		
						18:30				L	l	L	L			18:30		18:35(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ			1	
											L	L						ス/パワーライド[定員	18:45(10分)ジムスモ/かん ん筋トレ[定員]	5		
!00(90分)ヒップホッ スクール[スクール]						19:00						T				19:00						T
ヘノール【ヘソール】	[19:15(40分)ピラティス	19:15(40分)ダンスファ ン・武内[定員]		19	:15(40分)ヨガ・鶴岡	19:20(40分)シェイブパ ンプ・牧野[定員]		1	T	1	19:20(40分)オリジナ	- 19:15(40分)ヨガ・鈴木 (博)[定員]					1	1	1	T
	!		一山下に戻り	ン・武内に定員」		19:30	E.PR.J	ンノ・孜野し定員」		19:30(40分)コンビネー	19:35(30分)CBLive/X一CG RE TRAINING(定員)	1	n 人 アッノ・	(博儿定員)	İ	19:30			†	1	1	1
	t				19:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]			i	19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	■ンヨンエアロ・森田[定 員]	Inclination (IEEE)	19.45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ[定員]	1		19:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]				t	†	+	
	l		20:10(40分)ZUMBA(20:10(40分)エアサイク	ル助ドレ正見」	20:00			さ物の(定員)	-		ルムトレツナ(正貝)		20:10(40分)ZUMBA	(のう) ど辞の[定員]	20:00			·	†		+
	ł		R)·武内[定員]	ルフィットネス/リズム ライド・鈴木(健)[定員	} 	20	15(40分)ファイトア	20:15(30 9) CSLive/X-CO		20-25(30分)ピラティス	20:20(50分)有料4~	 	20:15(40分)コンピネー	20:10(40分)ZUMBA R)·奈良[定員]	l	1			+	+	+	
	4			1	ļ -	2):15(40分)ファイトア ックBEAT・牧野[定	RE DANCING(定員)	 	·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]	l 	20:15(40分)コンビネー ションエアロ・柊[定員]	1	 	00.00			+	-		+
	 				00 47/10 (VIC) / T.T. (P. 1. 1.	ZU:30 A	и		an arrend Not 1 7 T · · · · ·		にピツンヨノルア利川				marked by the second	20:30				.		
	ļ				20:45(10分)ジムスモ/脚&お 尻引き締め[定員]				20:45(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善[定員]		ļ	20.45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[定員]			20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]					.		
				21:00(40分)CSLive/ シンプルエアロ[整理		21:00		21:05(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]		21:05(30分)*クラブ限支/背 壁エクササイズ・高田[定員]			l	21:05(40分)シェイプバ - ンブ・中川[定員]		21:00				1		
			L	券]	L				L		1	l	l]	L		L			1		
						21:30							l			21:30				1		1
	1			1		-				1	T	T	1						1	1	1	1
第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27G		第1スタジオ	第2スタジオ	27 TG	第1スタジオ	第2スタジオ	ĐΔ	第1スタジオ	第2スタジオ	27		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	27
				火				*			*			*				±			В	1

作成日:2025/10/24 11:55:54