

セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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) [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 >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	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	第1スタジオ	第2スタジオ			08:00(40分)CS Live/ カラダテックス		08:00	第1スタジオ	08:00(40分)CS Live/ フィールピラティス		第1スタジオ	08:00(30分)CS Live/ゼニエ プロシナ・トレーニング		第1スタジオ	08:00(40分)CS Live/ ボディメイク・トレーニング		08:00	第1スタジオ	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										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									09:35(30分)CS Live/ からだアクティブ	09:30(40分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	09:15(40分)＊クラブ屋敷の エアロ・石井【定員】					09:30	
10:00				10:00(40分)シンプル エアロ・石井【定員】	09:50(40分)CS Live/ 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)健康太極 拳・斎藤【定員】	10:10(40分)ファイア タックBEAT・佐々木(純) 【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(真)【定員】		10:00(40分)＊クラブ屋敷/ 斎 藤・佐々木【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】	10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】	10:00	
10:30							10:30										10:30							10:30
11:00					10:55(40分)ファイア タックBEAT・中川【定 員】	10:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】	11:00	11:00(40分)リエエ クササイズ・平井【定員】	10:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】		11:00(40分)ヨガ・大石 【定員】	11:10(40分)シェイプハ ンプ・林【定員】		11:10(40分)健康太極 拳・池田【定員】	11:15(40分)ファイア タックBEAT・横山【定員】		11:00						11:00	
11:30							11:30	11:15(40分)フリース サイズ・斎藤【定員】	11:20(30分)STEP Jr m・佐々木(純)【定員】		11:30(40分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】		11:30(40分)健康太極 拳・斎藤【定員】	11:40(10分)コンビー ンション/ エアロ・越智(真) 【定員】		11:30	11:30(40分)健康太極 拳・斎藤【定員】	11:30(30分)シェイプハ ンプ/POWER・横山 【定員】	11:30(60分)キッズダン ススクール【スクール】	11:30(40分)ピラティ ス・高田【定員】	11:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ【定員】	11:30	
12:00							12:00										12:00							12:00
12:30							12:30	12:25(40分)＊クラブ 限定/ 斎藤・石原【セッ ション】予約	12:25(40分)ストリー トダンス・石原【定員】		12:25(40分)ストリー トダンス・黒木【定員】	12:25(40分)カラダ 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・横田【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/ ヴェーブ・ストレ ッチ・田島【定員】	13:20(40分)コンビー ンション/ ステップ・川口 【定員】		13:20(40分)＊クラブ 限定/ バレト・平井 【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)ファイア タックPRO・牧野【定 員】		13:30						13:30	
14:00							14:00										14:00	14:00(40分)コンビー ンション/ エアロ・越智(真) 【定員】						14:00
14:30							14:30	14:20(40分)コンビー ンション/ エアロ・川口 【定員】	14:20(40分)CS Live/ ダンス・川口【定員】		14:25(40分)ピラティ ス・佐々木(純)【定員】	14:25(40分)CS Live/ ダンス・スー・スー・川口 【定員】			14:20(40分)CS Live/ パワーヨガ【定員】		14:30						14:30	
15:00							15:00										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・石井【定員】					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)ジャズダン ス・佐々木(純)【定員】		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(児童)【ス クール】		15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		15:30						15:30	
16:00					16:20(40分)ヨガ・大竹 【定員】		16:00										16:00	15:55(40分)オリジ ナルエアロ・山岸【定 員】	16:00(40分)シンプル エアロ・石井【定員】					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	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:30(60分)ジャズダン ス・佐々木(純)【定員】		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】	16:40(40分)有料セッ ション/ ジャズダンス・ 佐藤【セッション】予約		16:30						16:30	
17:00							17:00										17:00	17:00(30分)CS Live/ スー・ス ー・ダンク【定員】						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)コンビー ンション/ エアロ・森田【定 員】		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(60分)キッズ体 育スクール(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(60分)セップホッ プスクール【スク ール】						19:00	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・横田 【定員】	19:20(40分)シェイプハ ンプ・牧野【定員】		19:20(40分)オリジ ナルステップ・越智(真) 【定員】	19:15(40分)ヨガ・鈴木 【定員】		19:00							19:00
19:30							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
	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	
	月			火				水			木			金				土			日			