

セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2026年02月 -

2日(月)、8日(月)、9日(月)、10日(火)、11日(水)、12日(木)、13日(金)、14日(土)、15日(日)、16日(月)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、28日(土)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			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					08:00(40分)CS Live/ カラダワークス		08:00		08:00(40分)CS Live/ フィールビラティス			08:00(30分)CS Live/デュー プロシエ・レッグラン				08:00(40分)CS Live/ 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	
08:30							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					09:35(40分)クラブ飛走/ エアロ・縄跳び・有 酸素マシン(児童)				09:30
10:00					10:00(40分)シンブル エアロ・石井[定員]		10:00		10:10(40分)ヨガ・水谷 [定員]	10:00(40分)健康太極 拳・青野[定員]	10:10(40分)フットア タックBEAT・佐々木(純) [定員]					10:15(40分)健康太極 拳・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/太極拳・青野 [セッション][予約]				10:00		
10:30							10:30													10:30					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]		10:30	
11:00					11:00(40分)リエクサ イズ・平井[定員]		11:00		10:55(40分)フットア タックBEAT・中川[定 員]	10:40(10分)ジムス キ/からだ ストレッチ[定員]						10:45(10分)ジムス キ/からだ ストレッチ[定員]			11:00									11:00	
11:30							11:30		11:15(40分)フラインク サイズ・高野[定員]	11:20(30分)STEP m・佐々木(純)[定員]						11:10(40分)健康太極 拳・池田[定員]	11:15(40分)フットア タックBEAT・横山[定 員]		11:30					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					12:00(40分)ビラティ ス・佐藤[定員]		12:00			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]						12:10(40分)ヨガ・知念 [定員]	12:10(40分)シンブル エアロ・横田[定員]		12:00									12:00	
12:30							12:30													12:30					12:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	12:30(40分)コンビー ネーションエアロ・林[定員]		12:30	
13:00					13:05(40分)エアロサ ーキット・石井[定員]		13:00		13:00(40分)ラテンダン ス・高野[定員]											13:00								13:00	
13:30							13:30		13:25(40分)＊クラブ 飛走/ウェーブステレ チ・田島[定員]	13:20(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 飛走/バレレオン・平井 [定員]	13:25(40分)ZUMBA(R) ・佐々木(純)[定員]				13:15(40分)ビラティ ス・山下[定員]	13:20(40分)フットア タックPRO・牧野[定 員]		13:30								13:30		
14:00					14:10(30分)健康太極 拳・鈴木[定員]		14:00		14:00(40分)シェイプハ ンプ・横山[定員]											14:00					14:00(40分)ZUMBA(R) ・長谷川[定員]			14:00	
14:30							14:30		14:20(40分)コンビー ネーションエアロ・川口[定 員]	14:20(40分)CS Live/ ヨガ[定員]	14:25(40分)ビラティ ス・佐々木(純)[定員]	14:25(40分)CS Live/ スルース&ヒーリング [定員]				14:10(40分)コンビー ネーションエアロ・越智(真) [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	
15:30	15:30(60分)キッズ新 体操スクール[スケー ル]				15:20(40分)CS Live/ Lat・Lat[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)キッズダン ススクール(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							16:00													16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ新 体操スクール[スケー 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(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・ 後藤[セッション][予約]		16:30								16:30		
17:00							17:00													17:00					17:10(30分)CS Live/X-CO RD・DANCING[定員]			17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ新 体操スクール[スケー 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)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」			17:30							17:20(40分)フットア タックPRO・中川[定 員]	17:30		
18:00							18:00										17:50(40分)＊クラブ 飛走/ウェーブヨガ・田 島[定員]			18:00								18:00	
18:30							18:30													18:30					18:35(40分)CS Live/ エアロ・フィットネ ス/パワーライド[定員]	18:40(10分)ジムス キ/からだ ストレッチ[定員]		18:30	
19:00	19:00(90分)ヒップホッ プスクール[スケー 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		19:15(40分)ヨガ・橋岡 [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]		19:30									19:30	
20:00							20:00													20:00								20:00	
20:30					20:10(40分)ZUMBA (R)・武内[定員]	20:10(40分)エアライ ド・フィットネス/リス ム・横山(純)[定員]	20:30		20:15(40分)フットア タックBEAT・牧野[定 員]	20:15(30分)CS Live/X-CO RD・DANCING[定員]	20:25(30分)CS Live/X-CO RD・TRAINING[定員]	20:25(30分)CS Live/X-CO RD・TRAINING[定員]	20:25(30分)CS Live/X-CO RD・TRAINING[定員]	20:25(30分)CS Live/X-CO RD・TRAINING[定員]	20:25(30分)CS Live/X-CO RD・TRAINING[定員]	20:15(40分)コンビー ネーションエアロ・森田 [定員]	20:15(40分)コンビー ネーションエアロ・森田 [定員]	20:15(40分)コンビー ネーションエアロ・森田 [定員]	20:30								20:30		
21:00							21:00													21:00								21:00	
21:30							21:30													21:30								21:30	
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	曜日	