

# セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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) [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 >

曜日	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	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/カラダテックス		08:00	08:00(40分)CS Live/フィールビラティス			08:00(30分)CS Live/ゼニマツプロシヨナルレングライ		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						09:30(30分)CS Live/からだアクティブ		09:30	09:30(40分)クラブ専用/コアストレッチ(高負)						09:30	
10:00					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]			10:00(40分)健康本橋寺・香取[定員]		10:10(40分)フィットアウト/BEAT・佐々木(純)[定員]		10:00	10:10(60分)有料セッション/本橋寺・香取 [セッション][予約]						10:00	
10:30							10:30						10:15(40分)健康体操/池田[定員]		10:30	10:30(40分)クラブ専用/コアストレッチ(高負)						10:30	
11:00					10:55(40分)フィットアウト/BEAT・中川[定員]		11:00	11:10(40分)ヨガ・大石[定員]			10:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		11:10(40分)フィットアウト/BEAT・横山[定員]		11:00	11:10(60分)有料セッション/本橋寺・香取 [セッション][予約]						11:00	
11:30					11:00(40分)リエクササイズ・平井[定員]		11:30	11:15(40分)フィットアウト/BEAT・高尾[定員]			11:00(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		11:15(40分)フィットアウト/BEAT・横山[定員]		11:30	11:30(40分)クラブ専用/コアストレッチ(高負)						11:30	
12:00					11:50(40分)ジャズダンス・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]			11:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		12:10(40分)フィットアウト/BEAT・高尾[定員]		12:00	12:10(40分)コンビネーションエアロ・榎智(真)[定員]						12:00	
12:30					12:00(40分)ピラティス・中川[定員]		12:30	12:25(40分) * クラブ限定/ウェブステップ・田島[定員]			12:15(40分)ストリートダンス・石原[定員]		12:25(40分)カラダデックス・黒木[定員]		12:30	12:30(60分)ジャズダンススクール(スクール)							12:30
13:00					13:05(40分)エアロキート・石井[定員]		13:00	13:05(40分)ランダンス・高取[定員]			12:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		13:15(40分)ピラティス・山下[定員]		13:00	12:45(40分)バーヨガ・森田[定員]							13:00
13:30					13:25(40分) * クラブ限定/ウェブステップ・川口[定員]		13:30	13:20(40分)コンビネーションステップ・川口[定員]			13:15(40分)ピラティス・山下[定員]		13:20(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		13:30	13:40(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]							13:30
14:00					14:10(30分)健康体操/鈴木(健)[定員]		14:00	14:00(40分)シェイパング・横山[定員]			13:25(40分) * クラブ限定/パレトン・平井[定員]		13:25(40分)ZUMBA(R)・佐々木(純)[定員]		14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・榎智(真)[定員]							14:00
14:30					14:10(40分)コンビネーションエアロ・川口[定員]		14:30	14:20(40分)CS Live/バーヨガ[定員]			14:10(40分)コンビネーションエアロ・榎智(真)[定員]		14:20(40分)CS Live/バーヨガ[定員]		14:30	14:00(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]							14:30
15:00					15:20(40分)CS Live/Late Lat[定員]		15:00	15:20(40分)ランファン・佐々木(純)[定員]			14:55(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		15:00(40分)ピラティス・山下[定員]		15:00	15:00(40分)オリジナルステップ・山岸[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(児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			15:15(30分)有料セッション/本橋寺・香取 [セッション][予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						15:30	
16:00					16:20(40分)ヨガ・大竹[定員]		16:00	16:20(40分)ヨガ・大竹[定員]			15:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		16:00(40分)ピラティス・山下[定員]		16:00	15:55(40分)オリジナルエアロ・山岸[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]			16:15(30分) * クラブ限定/ウェブヨガ・田島[定員]		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	
17:00					17:00(40分)フィットアウト/BEAT・中川[定員]		17:00	17:00(40分)フィットアウト/BEAT・中川[定員]			16:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		17:00(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		17:00	17:00(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[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]			17:15(30分) * クラブ限定/ウェブヨガ・田島[定員]		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
18:00					18:00(40分)フィットアウト/BEAT・中川[定員]		18:00	18:00(40分)フィットアウト/BEAT・中川[定員]			17:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		18:00(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		18:00	18:15(40分)ヨガ・香本[定員]							18:00
18:30					18:30(40分)CS Live/エアロバイク[定員]		18:30	18:35(40分)CS Live/エアロバイク[定員]			18:15(30分) * クラブ限定/ウェブヨガ・田島[定員]		18:30(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		18:30	18:35(40分)CS Live/エアロバイク[定員]							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]		19:00	19:15(40分)ピラティス・山下[定員]			18:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		19:00(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		19:00	19:00(90分)ヒップホップスクール(スクール)							19:00
19:30					19:15(40分)ピラティス・山下[定員]		19:30	19:15(40分)ピラティス・山下[定員]			18:30(30分)CS Live/ウェブステップ・川口[定員]		19:15(40分)ピラティス・山下[定員]		19:30	19:15(40分)ピラティス・山下[定員]							19:30
20:00					20:10(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]		20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]			19:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		20:10(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]							20:00
20:30					20:10(40分)エアロバイク/フィットネス/リズタイム/鈴木(健)[定員]		20:30	20:15(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]			19:30(30分)CS Live/ウェブステップ・川口[定員]		20:15(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		20:30	20:15(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]							20:30
21:00					21:00(40分)CS Live/エアロバイク[定員]		21:00	21:00(40分)CS Live/エアロバイク[定員]			19:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		21:00(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		21:00	21:00(40分)CS Live/エアロバイク[定員]							21:00
21:30					21:05(40分)CS Live/エアロバイク[定員]		21:30	21:05(40分)CS Live/エアロバイク[定員]			19:45(10分)ジムスモ/からだストレッチ[定員]		21:05(40分)フィットアウト/BEAT・榎智(真)[定員]		21:30	21:05(40分)CS Live/エアロバイク[定員]							21:30