セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 － 2026年06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

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00	19:00(90分)ヒップホップスクール[スクール]		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00		08:00(40分)CSLive/カラダデトックス	
08:30			
09:00			
09:30		09:50(40分)CSLive/ZenYoga[定員]	
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]		
10:30		10:55(40分)ファイトアタックBEAT・中川[定員]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
11:00	11:00(40分)バレエエクササイズ・平井[定員]		
11:30			11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
12:00	12:00(40分)ピラティス・中川[定員]	11:50(40分)ジャズダンス・佐藤[定員]	
12:30			12:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]
13:00	13:05(40分)エアロサーキット・石井[定員]	13:00(40分)ラテンダンス・奥取[定員]	
13:30			
14:00		14:00(40分)シェイプパンプ・横山[定員]	
14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・水口[定員]		
15:00		15:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00		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]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	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]	19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
20:00	20:10(40分)ZUMBA(R)・武内[定員]	20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	
20:30			20:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]
21:00	21:05(40分)コンビネーションステップ・格[定員]		
21:30			

水

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00		08:00(40分)CSLive/フィールピラティス	
08:30			
09:00			
09:30		09:35(30分)CSLive/メディカルボ/骨盤底筋トレーニング	
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]	
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
11:00		11:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・倉谷[定員]	
11:30	11:15(40分)フラエクササイズ・瀬尾[定員]		11:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[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]	
12:30	12:25(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[定員]		12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
13:00			
13:30	13:25(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]	13:20(40分)コンビネーションステップ・川口[定員]	
14:00			
14:30	14:20(40分)コンビネーションエアロ・川口[定員]	14:20(40分)CSLive/ヨガ[定員]	
15:00			
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]	
16:00			
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]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15(40分)ヨガ・鶴岡[定員]	19:20(40分)シェイプパンプ・牧野[定員]	19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
20:00			
20:30	20:15(40分)ファイトアタックBEAT・牧野[定員]	20:15(30分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]	20:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[定員]
21:00		21:05(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	
21:30			

木

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00		08:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・アームス＆ハンクライン	
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)健康太極拳・寿原[定員]	10:10(40分)ファイトアタックBEAT・櫻田[定員]	
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
11:00	11:00(40分)ヨガ・大石[定員]	11:10(40分)シェイプパンプ・林[定員]	
11:30			11:50(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]
12:00			
12:30	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]	12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
13:00			
13:30	13:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・平井[定員]	13:25(40分)ZUMBA(R)・佐々木(純)[定員]	
14:00			
14:30	14:25(40分)ピラティス・佐々木(純)[定員]	14:25(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング[定員]	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:20(40分)ラテンファン・佐々木(純)[定員]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00		18:20(40分)＊クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[定員]	
18:30			
19:00			
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・森田[定員]	19:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
20:00			
20:30	20:25(30分)ピラティス・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]	20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
21:00			
21:30			

金

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00		08:00(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング	
08:30			
09:00			
09:30		09:35(30分)CSLive/からだアクティブ	
10:00			
10:30	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]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
11:00	11:10(40分)健康太極拳・池田[定員]		
11:30		11:15(40分)ファイトアタックBEAT・横山[定員]	11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
12:00	12:10(40分)ヨガ・知念[定員]	12:10(40分)シンプルエアロ・植田[定員]	
12:30			12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
13:00	13:15(40分)ピラティス・山下[定員]	13:20(40分)ファイトアタックPRO・牧野[定員]	
13:30			
14:00	14:10(40分)コンビネーションエアロ・越智(真)[定員]		
14:30		14:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]	
15:00		15:15(30分)有料セッション/越智(真)/セッション[予約]	15:20(40分)有料セッション/ダンス・佐藤[セッション][予約]
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
16:00		16:10(70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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)オリジナルステップ・越智(京)[定員]	19:15(40分)ヨガ・鈴木(博)[定員]	19:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]
20:00		20:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・奈良[定員]		20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
21:00		21:05(40分)シェイプパンプ・中川[定員]	
21:30			

土

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
09:30		09:15(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]	09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
10:00			
10:30	10:30(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・高田[定員]	10:30(40分)健康太極拳・寿原[定員]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
11:00			
11:30	11:30(60分)有料セッション/太極剣・寿原[セッション][予約]	11:30(30分)シェイプパンプPOWER・横山[定員]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
12:00		12:10(40分)コンビネーションエアロ・越智(真)[定員]	
12:30	12:45(40分)パワーヨガ・柴田[定員]	13:00(30分)有料セッション/カラダデトックス/越智(真)/セッション[予約] 13:00(30分)有料セッション/ZUMBA(R)GOLD/佐々木(純)[予約]	
13:00			
13:30		13:40(40分)CSLive/ピラティス[定員]	
14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]		
14:30			
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]	
15:30	15:55(40分)オリジナルエアロ・山岸[定員]		
16:00		16:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]	
16:30			
17:00		17:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]	
17:30		17:50(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[定員]	17:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
18:00	18:15(40分)ヨガ・峯本[定員]		
18:30		18:35(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]	18:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			09:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[定員]
10:00			
10:30	10:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:30(40分)シンプルエアロ・高田[定員]	10:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]
11:00			
11:30	11:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	11:35(40分)ピラティス・高田[定員]	11:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
12:00			
12:30	12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・林[定員]	
13:00			
13:30	13:45(40分)ステップサーキット・川崎[定員]	13:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・牧野[定員]	
14:00			
14:30			
15:00	15:00(40分)ヨガ・本多[定員]	15:05(40分)シェイプパンプ・牧野[定員]	
15:30			
16:00	16:00(40分)ZUMBA(R)・西村[定員]	16:10(40分)パワーヨガ・知念[定員]	
16:30	16:55(50分)有料セッション/エアロビクス・川口[セッション][予約]		16:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]
17:00		17:20(40分)ファイトアタックPRO・中川[定員]	
17:30			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2026/06/01 10:38:41