セントラルウェルネスクラブ慶應日吉 － 2026年11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			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											08:20(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング			08:20(40分)CSLive/フィールピラティス		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
09:00																09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:15(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島[定員]					09:00
09:30					09:50(40分)CSLive/ヨガ[定員]			09:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス[ロッキド]・[体験]								09:30			09:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]			09:45(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善[定員]	09:30
10:00				10:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]			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・寿原[定員]	10:10(40分)ファイトアタックBEAT・新城[定員]			10:10(40分)シンプルステップ・林[定員]		10:00							10:00
10:30													10:15(40分)健康体操・池田[定員]			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]	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]		10:30
11:00				11:00(40分)バレエエクササイズ・平井[定員]	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]	11:15(40分)フラエクササイズ・瀬尾[定員]	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]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	11:10(40分)ヨガ・大石[定員]	11:10(40分)シェイプパンプ・林[定員]	10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	11:10(40分)健康太極拳・池田[定員]	11:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	11:00							11:00
11:30						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/かんた姿勢改善[定員]			11:50(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]			11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]	11:30	11:30(60分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・高田[定員]	11:40(40分)バランスボール・高田[定員]	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	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]	11:30
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]		12:25(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・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][予約]		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]		12:10(40分)ヨガ・知念[定員]	12:10(40分)シンプルエアロ・植田[定員]		12:00							12:00
12:30						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]			12:45(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]	12:30	12:45(40分)パワーヨガ・柴田[定員]			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]		12:30
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・高取[定員]		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]		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]		13:10(40分)ピラティス・山下[定員]	13:20(30分)シェイプパンプPOWER・横山[定員]		13:00		13:00(40分)CSLive/ピラティス[定員]					13:00
13:30																13:30				13:45(40分)ステップサーキット・川崎[定員]	13:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]		13:30
14:00				14:00(40分)ZUMBA（R）・水口[定員]	14:00(40分)シェイプパンプ・横山[定員]		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]		14:25(40分)ピラティス・佐々木（純）[定員]	14:30(40分)CSLive/ヨガ[定員]		14:10(40分)コンビネーションエアロ・本多[定員]	14:20(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]		14:00	14:00(40分)ZUMBA（R）・長谷川[定員]	14:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[定員]					14:00
14:30																14:30							14:30
15:00					15:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]						15:20(40分)ラテンファン・佐々木（純）[定員]			15:15(30分)有料セッション/ボクササイズ・山下[セッション][予約]	15:20(30分)有料セッション/ボクササイズ・後藤[セッション][予約]	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・本多[定員]	15:05(40分)シェイプパンプ・牧野[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)キッズバレエスクール[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(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]		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（幼児）[スクール]			15:30	15:55(40分)オリジナルエアロ・山岸[定員]						15:30
16:00					16:20(40分)ヨガ・大竹[定員]						16:15(70分)有料セッション/ラテンダンス・高取[セッション][予約]					16:00		16:00(40分)シンプルエアロ・石井[定員]		16:00(40分)ZUMBA（R）・西村[定員]	16:10(40分)パワーヨガ・知念[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)キッズバレエスクール[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(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]			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			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]	16:30
17:00																17:00		17:10(30分)CSLive/X-CORE DANCING[定員]			17:20(40分)ファイトアタックPRO・中川[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(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		17:50(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]			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	17:30
18:00								18:20(40分)＊クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[定員]								18:00	18:15(40分)ヨガ・峯本[定員]						18:00
18:30																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]					18:30
19:00	19:00(90分)ヒップホップスクール[スクール]						19:15(40分)ヨガ・鶴岡[定員]	19:20(40分)シェイプパンプ・牧野[定員]		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]		19:20(40分)オリジナルステップ・趙智（京）[定員]	19:15(40分)ヨガ・鈴木（博）[定員]		19:00							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]			19:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]			19:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]			19:45(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め[定員]	19:30							19:30
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]			20:15(30分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]		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]		20:15(40分)ZUMBA（R）・奈良[定員]	20:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		20:00							20:00
20:30						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/かんた姿勢改善[定員]			20:45(10分)ジムスモ/かんた筋トレ[定員]			20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	20:30							20:30
21:00				21:05(40分)コンビネーションステップ・格[定員]				21:05(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]		21:05(30分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・高田[定員]				21:05(40分)シェイプパンプ・中川[定員]		21:00							21:00
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	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	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
	月			火			水			木			金				土			日			

作成日:2026/11/06 09:21:20