

セントラルウェルネスクラブ24札幌店 2025年1月～2025年3月レッスンスケジュール

	月					火					水					木	金					土					日								
	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料		1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料				
9:00																																			
9:30	10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00 OPEN						10:00 OPEN																		
10:00																																			
10:30																																			
11:00	健美操 木村	シェイブ パンプ40 三本菅																																	
11:30																																			
12:00																																			
12:30																																			
13:00																																			
13:30																																			
14:00																																			
14:30																																			
15:00																																			
15:30																																			
16:00																																			
16:30																																			
17:00																																			
17:30																																			
18:00																																			
18:30																																			
19:00																																			
19:30																																			
20:00																																			
20:30																																			
21:00																																			
21:30																																			
22:00																																			
	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE						22:30 CLOSE																		

休館日

～マシントレーニング相談室～
効果的なマシンの使い方の紹介やマシントレーニングのお悩みにお答えします！参加ご希望のお客様は各開始時間までにファンクショナルエリアにお集まりください。



ジムスモはジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。初心者の方でも気軽に参加いただけるレッスンを多数ご用意しております。参加ご希望のお客様は各レッスン開始時間までにファンクショナルエリアにお集まりください。ファンクショナルエリアはジムスモ実施時にはジムスモ専用エリアとさせていただきます。



【レッスンプログラムにご参加の皆様へ】
お客様により安全に運動をして頂く為、レッスンプログラム開始後の各スタジオ・プールレッスンコースへの入場は、ご遠慮頂いております(みんなで体操・アクアウォーク・アクアウォーク&ジョグを除く)。皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

★スタジオ スタジオレッスンは全て専用システムでの事前予約制となります。初めての方はスタッフへお声掛けください。
※「みんなで体操」は除く