セントラルウェルネスクラブ芦屋 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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			土			日			曜日
	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	
09:00		09:15(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]		09:15(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・山崎[定員]		09:15(15分)CSLive/ファットキャンプ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]	休館日				09:15(30分)CSLive/からだアクティブ・CSLive[予約]	09:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]			09:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]			09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]	09:00
09:30																09:30(40分)バランスボール・長濱[予約]						09:30
10:00	10:00(40分)ステップサーキット・山田[予約]	10:00(30分)有料セッション/ストレッチ・長濱[セッション定員]	10:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]	10:00(40分)シンブルエアロ・山田[予約]	10:00(30分)ポールde健康体操・山田[予約]	10:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]	10:00(40分)シンブルエアロLow・塚原[予約]	10:00(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive[予約]	10:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]				10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・長濱[予約]	10:00(40分)動きタイム・長濱[予約]	10:15(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・山崎[定員]		10:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	10:15(15分)ジムスモ/この脚＆腕引き締め・山崎[定員]		10:15(60分)介護予防スクール・山中[スクール][定員]	10:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]	10:00
10:30																10:30(40分)オリジナルエアロ・原[予約]			10:30(40分)パワーヨガ・村瀬[予約]			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・長濱[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]	11:00(40分)シェイプパンプ・松山[予約]	11:00(40分)フリースタイルダンス・樹埴[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・山崎[定員]	11:00(40分)バランスボール・長濱[予約]	11:00(40分)ヨガ・園司[予約]	11:15(15分)ジムスモ/この脚＆腕引き締め・山崎[定員]				11:00(40分)フリースタイルダンス・高橋[予約]	11:00(40分)HOTフィールヨガ・長濱[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]	11:25(40分)シェイプパンプ・志村[予約]	11:20(40分)HOTヨガ・長濱[予約]	11:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]	11:25(40分)ヨガ・村瀬[予約]		11:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]	11:00
11:30																				11:40(40分)ファンクショナルトレーニング・長原[予約]		11:30
12:00	11:50(40分)シンブルエアロ・園田[予約]	12:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・鎌橋[予約]	12:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・平山[予約]	11:50(40分)健美操・園司[予約]					12:00(40分)バレエエクササイズ・高橋[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長濱[予約]			12:20(40分)ファイトアタックBEAT・松山[予約]	12:20(40分)ヨガ・中山[予約]				12:00
12:30																			12:40(40分)ZUMBA(R)・柴田[予約]			12:30
13:00	12:50(40分)ピラティス・村瀬[予約]	12:50(30分)CSLive/X-CORE RIDING・CSLive[予約]		13:00(40分)ファイトアタックBEAT・山崎[予約]	13:00(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive[予約]		13:00(40分)シンブルステップ・進藤[予約]	12:50(40分)フラエクササイズ・長谷川[予約]					13:00(40分)コンビネーションエアロLow・多田[予約]	13:10(40分)健康体操・村瀬[予約]			13:10(40分)ファンクショナルトレーニング・園原[予約]	13:10(40分)ピラティス・CSLive[予約]				13:00
13:30																			13:40(40分)シェイプパンプ・園原[予約]			13:30
14:00	13:50(40分)コンビネーションエアロ・藤澤[予約]	13:45(60分)介護予防スクール・長濱[スクール][定員]		14:00(40分)エアロサーキット・園田[予約]	14:00(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive[予約]		14:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田[予約]	14:00(40分)ヨガ・宮本[予約]					14:00(40分)ZUMBA(R)・多田[予約]	14:00(60分)有料セッション/ヨガ・村瀬[セッション][予約]			14:10(40分)ピラティス・石塚[予約]					14:00
14:30																	14:40(30分)HOTボールリラックス・長濱[予約]		14:40(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・坂本[予約]			14:30
15:00	14:50(40分)ヨガ・高山[予約]			14:50(40分)ボディメイクトレーニング・園田[予約]									15:00(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive[予約]	15:15(30分)CSLive/フラエクササイズ・CSLive[予約]			15:10(30分)CSLive/Pilates Shape・CSLive[予約]					15:00
15:30								15:20(40分)ヨガ・中山[予約]									15:20(40分)HOTヨガ・長濱[予約]		15:40(40分)ボディメイクトレーニング・園原[予約]			15:30
16:00				15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール]									15:50(60分)キッズ体育スクール[スクール]							16:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]		16:00
16:15																		16:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]		16:15(15分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・山崎[定員]		16:15
16:30							16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]									16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]					16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]									17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]						17:10(40分)ストリートダンス・Kai[予約]			17:00
17:15																		17:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]		17:15(40分)HOTヨガ・伊東[予約]	17:15(15分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・山崎[定員]	17:15
17:30							17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]									17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]						17:30
18:00																	18:05(40分)有料セッション/ヨガ・伊東[セッション][予約]		18:00(40分)有料セッション/ストリートダンス・Kai[セッション]			18:00
18:30	18:30(40分)フリースタイルダンス・毛戸[予約]																					18:30
19:00		19:20(60分)有料セッション/ヨガ・村瀬[セッション]	19:15(15分)ジムスモ/この脚＆腕引き締め・山崎[定員]	19:00(40分)ピラティス・石塚[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLive[予約]	19:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]	19:00(40分)エアロサーキット・園田[予約]	19:10(40分)ヨガ・原[予約]	19:15(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・山崎[定員]					19:10(40分)HOTヨガ・北大路[予約]	19:15(15分)ジムスモ/お腹引き締め・山崎[定員]								19:00
19:30	19:30(40分)ファイトアタックPRO・山崎[予約]												19:30(40分)シェイプパンプ・園原[予約]									19:30
20:00			20:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]	20:00(40分)シェイプパンプ・山崎[予約]	20:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・山崎[定員]	20:00(40分)フリースタイルダンス・高橋[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・山崎[定員]					20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	20:15(15分)ジムスモ/背中引き締め・山崎[定員]								20:00
20:30	20:30(40分)ヨガ・CSLive[予約]												20:30(40分)＊クラブ限定/TAEBO(R)・坂本[予約]									20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30
曜日	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	5Fスタジオ	HOTスタジオ	マルチジム	曜日
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日

作成日:2026/10/26 14:33:02