

セントラルウェルネスクラブ24札幌店 2026年10月～2026年12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	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール							
10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00 OPEN						10:00 OPEN					9:00～10:00 9:00 OPEN					9:00～10:00 9:00 OPEN									
10:10～10:20 みんなで体操					10:10～10:20 みんなで体操					10:10～10:20 みんなで体操						10:20～11:00 ZUMBA 西野					10:20～11:00 ヨガ 本木					10:30～11:10 ダンスファン 阿部(佑)					10:30～11:10 体育スクール 阿部(佑)				
10:40～11:20 健美操 木村					10:30～11:00 コンピネーション エアロ 森					10:30～11:10 HOTヨガ 川口						10:30～11:10 ファンクショナル トレーニング 笠原					11:00～12:00 マシーン説明会 賀数(久)					11:00～12:00 体育スクール 阿部(佑)					10:30～11:00 体育スクール 阿部(佑)				
11:40～12:20 シンプルエアロ 西野					11:20～12:00 シェイプアップ 森					11:30～12:10 コンピネーション エアロ 地原						12:20～13:00 フィール ピラティス 松本					12:20～13:00 パワーライド CS Live(REC)					12:20～13:00 フィールヨガ 藤田(菜)					12:30～13:00 シェイプアップ 森岡				
12:30～13:10 ボディメイク トレーニング 佐藤					12:20～12:40 メディカルフィットネス 0355多摩・有明 CS Live(REC)					12:30～13:10 オリジナル エアロ 吉谷						13:15～13:55 オリジナル エアロ 熊谷					13:15～13:55 シェイプアップ CS Live(REC)					13:15～13:55 シェイプアップ 萩原					13:20～14:00 ボディメイク トレーニング 佐藤				
14:30～15:10 HOTヨガ 達田					14:00～14:40 フィールヨガ 松本					14:10～14:50 スクンダイビング フリーコース 藤田(菜)						14:20～15:20 ススイム トレーニング 小幡					14:20～15:20 STEP セッション 【有料】 川口					14:20～15:00 パワーライド 川口					14:20～15:00 パワーライド 川口				
15:30～16:30 体育 スクール					15:30～16:30 体育 スクール					15:30～16:30 体育 スクール						15:30～16:30 体育 スクール					15:30～16:30 体育 スクール					15:30～16:30 体育 スクール					15:30～16:30 体育 スクール				
16:30～17:30 キッズ ダンス スクール					16:30～17:30 体育 スクール					16:30～17:30 キッズ 空手 スクール						16:30～17:30 キッズ 空手 スクール					16:30～17:30 キッズ 空手 スクール					16:30～17:30 キッズ 空手 スクール					16:30～17:30 キッズ 空手 スクール				
17:30～18:30 体育 スクール					17:30～18:30 体育 スクール					17:30～18:30 体育 スクール						17:30～18:30 体育 スクール					17:30～18:30 体育 スクール					17:30～18:30 体育 スクール					17:30～18:30 体育 スクール				
18:30～19:10 オリジナル エアロ 笠松					19:10～19:50 ボディメイク トレーニング 青井					19:00～19:40 ZUMBA Lisa						19:10～19:50 ファイトアタック BEAT 佐藤					19:00～20:30 成人空手 スクール					19:10～19:50 ファイトアタック BEAT 佐藤					19:10～19:50 ファイトアタック BEAT 佐藤				
19:20～20:00 HOTヨガ 久保					20:00～20:30 X-CORE フライング 川口					20:10～20:50 オリジナル エアロ 山本						20:05～20:45 HOTヨガ 藤田(浩)					20:05～20:45 HOTヨガ 藤田(浩)					20:05～20:45 HOTヨガ 藤田(浩)					20:05～20:45 HOTヨガ 藤田(浩)				
20:10～20:40 シェイプアップ 佐藤					20:10～20:50 シェイプアップ 佐藤					20:10～20:50 シェイプアップ 佐藤						20:10～21:40 ZUMBA 山田					20:10～21:40 ZUMBA 山田					20:10～21:40 ZUMBA 山田					20:10～21:40 ZUMBA 山田				
20:50～21:20 ボディメイク トレーニング 古谷					21:00～21:50 スタジオ開放 【フットサル】					21:00～21:30 ボディメイク トレーニング 佐藤						21:00～21:40 ZUMBA 山田					21:00～21:40 ZUMBA 山田					21:00～21:40 ZUMBA 山田					21:00～21:40 ZUMBA 山田				
21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム					21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム					21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム						21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム					21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム					21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム					21:10～21:20 みんなでお楽しみ タイム				
22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE						22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE				

スタジオレッスンのご予約は
フィットネスナビアプリ内の
「スタジオレッスン予約」
または
こちらのQRコードより
ご登録ください。

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
ご参加いただける
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。

ジムスモ
GYM SMALL GROUP EXERCISE
少人数グループエクササイズ

←このロゴマークが目印

【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