

# セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25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(別途入金手続き、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                                |   | 曜日    | 水   |   | 木      |        | 金                                     |  | 曜日                         | 土  |                                    | 日                         |                               | 曜日   |       |
|-------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|-------|---|---|--------|--------|---------------------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--|-------|
|       | 第1スタジオ                           | 第2スタジオ                                      | 第1スタジオ                           | 第2スタジオ  |       | 第1スタジオ                                      | 第2スタジオ  | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第1スタジオ                                | 第2スタジオ   |                            | 第1スタジオ                                   | 第2スタジオ                             | 第1スタジオ                    | 第2スタジオ                        |  |       |
| 09:00 |                                  |   |                                  |   | 09:00 |   |   |        |        |                                       |  | 09:00                      |  |                                    |                           |                               | 09:00                                      |       |
| 09:30 | 09:30(10分)ゆんで体操-1[定員]            |   | 09:30(10分)ゆんで体操-スタッフ[定員]         |   | 09:30 | 09:30(40分)シンプルエアロ-木村(智)[定員]                 | 09:30(40分)健康体操・西前[定員]                         |        |        | 09:30(10分)ゆんで体操[定員]                   |  | 09:30                      | 09:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[REC][定員]   |                                    |                           |                               | 09:30                                      |       |
| 10:00 | 10:00(40分)コンビネーションエアロ-田島[定員]     | 10:00(40分)フラエクササイズ-大谷[定員]                   | 10:00(30分)シンプルエアロ-渡辺[定員]         | 10:00(30分)CSLive/ボディメイク/エアロス&ヨガ/クラス-CsLive[REC][定員] | 10:00 |   |   |        |        | 10:00(40分)ボディメイクトレーニング-齋藤[定員]         | 10:00(40分)ファイトアタックP-RO-渡辺[定員]                          | 10:00                      |  |                                    |                           |                               | 10:00                                      |       |
| 10:30 |                                  |   |                                  |   | 10:30 | 10:30(40分)ダンスファン・石野[定員]                     |   |        |        |                                       |  | 10:30                      | 10:30(40分)コンビネーションエアロ-栗川[定員]             |                                    |                           |                               | 10:30                                      |       |
| 11:00 | 11:00(40分)ヨガ-高山[定員]              | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]                | 11:00(40分)シェイプハンプ-久井[定員]         |   | 11:00 |   |   |        |        | 11:00(40分)ZUMBA(R)-柴田[定員]             | 11:00(40分)HOTヨガ・齋藤[定員]                                 | 11:00                      | 10:45(30分)CSLive/リズムCAMP-CsLive[REC][定員] |                                    |                           |                               | 11:00                                      |       |
| 11:30 |                                  |   |                                  |   | 11:30 | 11:30(40分)ボディメイクトレーニング-三好[定員]               | 11:30(40分)HOTフィールヨガ-久井[定員]                    |        |        |                                       |  |                            | 11:30                                    | 11:30(40分)ファンクショナルコンディショニング-榎本[定員] | 11:30(40分)オリジナルエアロ-森脇[定員] | 11:30(30分)シェイプハンプ-OWER-久井[定員] | 11:30(40分)CSLive/Lati-Lati-CsLive[REC][定員] | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)エアロサーキット-齋藤[定員]        | 11:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-CsLive[REC][定員] | 12:00(40分)ZUMBA(R)-小谷[定員]        | 11:50(40分)*クラブ限定/HOTファンクショナルコンディショニング-柏木[定員]        | 12:00 |   |   |        |        | 12:00(40分)*クラブ限定/カルポピコンディショニング-秋山[定員] | 12:00(30分)ポールde健康体操-渡辺[定員]                             | 12:00                      |  |                                    |                           |                               | 12:00                                      |       |
| 12:30 |                                  |   |                                  |   | 12:30 | 12:30(40分)ZUMBA(R)-門林[定員]                   | 12:30(40分)*クラブ限定/HOTウェー-トストレッチ-榎[定員]          |        |        |                                       |  | 12:30(40分)バシエエクササイズ-小松[定員] | 12:30                                    | 12:30(40分)ZUMBA(R)-齋藤[定員]          | 12:30(40分)ピラティス-森脇[定員]    | 12:25(40分)シンプルエアロ-大橋[定員]      | 12:25(40分)HOT ZenYoga-久井[定員]               | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)ZUMBA(R)-多田[定員]        | 13:00(40分)エアロサイクルフィットネス-スズメ(智)[久井[定員]       | 13:00(40分)ファンクショナルトレーニング-齋藤[定員]  | 13:00(40分)エアロサイクルフィットネス/リズムライド-榎[定員]                | 13:00 |   |   |        |        | 13:00(40分)シェイプハンプ-山形[定員]              |  | 13:00                      |  |                                    |                           |                               | 13:00                                      |       |
| 13:30 |                                  |   |                                  |   | 13:30 | 13:30(40分)コンビネーションエアロ-多田[定員]                | 13:30(40分)HOTヨガ-榎[定員]                         |        |        |                                       |  |                            | 13:30                                    | 13:30(40分)ヨガ-齋藤[定員]                |                           |                               |  | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分)コンビネーションステップ-小林(基)[定員] |   | 13:55(40分)シンプルエアロ-中山[定員]         |   | 14:00 |   |   |        |        | 14:00(40分)CSLive/健康体操-CsLive[REC][定員] |  | 14:00                      |  |                                    |                           |                               | 14:00                                      |       |
| 14:30 |                                  |   |                                  |   | 14:30 | 14:25(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-CsLive[REC][定員] |   |        |        |                                       |  | 14:30                      | 14:30(40分)シェイプハンプ-伸[定員]                  |                                    |                           |                               | 14:30                                      |       |
| 15:00 | 15:00(40分)ボディケアストレッチ-小林(基)[定員]   |   | 14:55(40分)ヨガ-中山[定員]              |   | 15:00 | 15:00(90分)バレエスクール[スクール]                     |   |        |        |                                       |  | 15:00                      |  |                                    |                           |                               | 15:00                                      |       |
| 15:30 |                                  |   |                                  |   | 15:30 |   |   |        |        |                                       |  | 15:30                      | 15:30(40分)ファイトアタックP-RO-奥野[定員]            |                                    |                           |                               | 15:30                                      |       |
| 16:00 |                                  |   |                                  |   | 16:00 |   |   |        |        |                                       |  | 16:00                      |  |                                    |                           |                               | 16:00                                      |       |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]       |   |                                  |   | 16:30 | 16:35(60分)キッズバレエスクール[スクール]                  |   |        |        | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]            |  | 16:30                      | 16:30(40分)CSLive/ヨガ-R[REC][定員]           |                                    |                           | 16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]    | 16:30                                      |       |
| 17:00 |                                  |   |                                  |   | 17:00 |   |   |        |        |                                       |  | 17:00                      |  |                                    |                           |                               | 17:00                                      |       |
| 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 | 17:35(60分)キッズバレエスクール[スクール]                  |   |        |        | 17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]            | 17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]                         | 17:30                      |  |                                    |                           |                               | 17:30                                      |       |
| 18:00 |                                  |   |                                  |   | 18:00 |   |   |        |        |                                       |  | 18:00                      |  |                                    |                           |                               | 18:00                                      |       |
| 18:30 |                                  |   |                                  |   | 18:30 |   |   |        |        |                                       |  | 18:30                      |  |                                    |                           |                               | 18:30                                      |       |
| 19:00 | 18:50(40分)シェイプハンプ-大橋[定員]         | 18:50(40分)オリジナルエアロ-木村(智)[定員]                | 19:10(40分)CSLive/パワーヨガ-REC[定員]   | 18:00(40分)エアロサイクルフィットネス-パワーライド-久井[定員]               | 19:00 |   |   |        |        | 18:50(40分)ボディメイクトレーニング-三好[定員]         | 19:00(30分)ファイトアタックB-EAT-山形[定員]                         | 19:00                      |  |                                    |                           |                               | 19:00                                      |       |
| 19:30 | 19:45(40分)ファイトアタックB-EAT-大橋[定員]   | 19:45(40分)コンビネーションステップ-木村(智)[定員]            |                                  |   | 19:30 | 19:30(40分)ZUMBA(R)-齋藤[定員]                   | 19:30(40分)HOTヨガ・齋藤(直)[定員]                     |        |        | 19:45(40分)ZUMBA(R)-三好[定員]             |  | 19:30                      |  |                                    |                           |                               | 19:30                                      |       |
| 20:00 |                                  |   | 20:05(40分)ZUMBA(R)-川中[定員]        | 20:00(40分)CSLive/ピラティス-CsLive[REC][定員]              | 20:00 |   |   |        |        |                                       | 20:00(40分)CSLive/エアロサイクルフィットネス-パワーライド-CsLive[LIVE][定員] | 20:00                      |  |                                    |                           |                               | 20:00                                      |       |
| 20:30 | 20:40(40分)ZUMBA(R)-山尾[定員]        | 20:40(40分)CSLive/ヨガ-R[REC][定員]              |                                  |   | 20:30 | 20:30(40分)ビュティプロジェク/スムース&ヒーリング-齋藤[定員]       | 20:30(40分)CSLive/ファイトアタックP-RO-CsLive[REC][定員] |        |        |                                       |  | 20:30                      |  |                                    |                           |                               | 20:30                                      |       |
| 21:00 |                                  |   | 21:00(40分)CSLive/シェイプハンプ-REC[定員] | 21:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation-TM-100[定員]           | 21:00 |   |   |        |        | 20:50(40分)ファンクショナルピラティス-柏木[定員]        |  | 21:00                      |  |                                    |                           |                               | 21:00                                      |       |
| 21:30 |                                  |   |                                  |   | 21:30 |   |   |        |        |                                       |  | 21:30                      |  |                                    |                           |                               | 21:30                                      |       |