

セントラルウェルネスクラブ等似 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。  
 3日(金)、4日(土)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
 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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム	
08:00							08:00										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
10:00	09:50(40分)コンビネーションエアロ・山本[定員]	09:50(40分)カラダデトックス・篠原[定員]		09:50(40分)シンプルエアロ・高橋(部)[定員]	09:50(40分)ヨガ・石塚		10:00				09:50(40分)シンプルエアロ・高橋(部)[定員]	09:50(40分)ZUMBA(R)・吉野[定員]		09:50(40分)ヨガ・平川	09:50(40分)シンプルエアロ・石塚[定員]		10:00							10:00
10:30		10:40(30分)CSLive・ビューティフルボディ・LEO・アール		10:50(40分)シンプルエアロ・高橋(部)[定員]	10:30(30分)CSLive・アサヒ		10:30				10:50(40分)ヨガ・島田	10:50(40分)コンビネーションエアロ・石塚[定員]		10:50(40分)健康体操・高橋(部)[定員]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・石塚[定員]		10:30				10:20(40分)オリジナルエアロ・山本[定員]			10:30
11:00	10:50(40分)オリジナルエアロ・吉谷[定員]			11:00(15分)ストレッチ[整理券]	11:00(15分)ヨガ・お慶		11:00				11:00(40分)ファイティングBEAT・篠原[定員]	11:00(40分)ヨガ・高橋(部)[定員]		11:00(15分)ストレッチ[整理券]	11:00(15分)ストレッチ[整理券]		11:00				10:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中里[定員]			11:00
11:30		11:40(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]		11:50(40分)HOTヨガ・本木[定員]	11:50(40分)シェイプアップ・五葉[定員]		11:30				11:50(40分)ZUMBA(R)・原[定員]	12:00(40分)ファイティングBEAT・荒井[定員]		12:00(15分)ジムスモ/キック	12:00(15分)ジムスモ/キック		11:30				11:30(40分)HOTヨガ・本木[定員]			11:30
12:00		12:40(40分)ファンクショナルコア・中野		12:50(40分)HOTヨガ・本木[定員]	12:40(30分)ピラティス/ヨガ		12:00				12:50(40分)ファンクショナルコア・中野	13:00(75分)ヨガスクール・本木(スクール)半[予約]		12:50(40分)エアロサーキット・森[定員]	13:00(40分)ヨガ・大原		12:00				12:00(40分)HOTヨガ・森本[定員]	12:00(15分)ジムスモ/キック		12:00
12:30		12:50(40分)ファンクショナルコア・中野		12:50(40分)オリジナルエアロ・山本[定員]	12:40(30分)ピラティス/ヨガ		12:30				12:50(40分)ファンクショナルコア・中野	13:00(75分)ヨガスクール・本木(スクール)半[予約]		12:50(40分)エアロサーキット・森[定員]	13:00(40分)ヨガ・大原		12:30				12:50(40分)HOTヨガ・森本[定員]	12:50(15分)ジムスモ/キック		12:30
13:00		13:20(60分)オリジナルエアロ・吉谷		13:30(40分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	13:20(40分)健康体操・川上[定員]		13:00				13:00(75分)ヨガスクール・本木(スクール)半[予約]	13:00(15分)ジムスモ/BAG		13:00(40分)ヨガ・大原	13:00(40分)ヨガ・大原		13:00				13:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	13:00(40分)CSLive・アール		13:00
13:30		13:40(40分)HOTヨガ・山本		13:50(40分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	13:40(40分)健康体操・川上[定員]		13:30				13:40(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	13:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]		13:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	13:50(60分)フリースタイル・Keiko(スクール)[予約]		13:30				13:40(40分)HOTヨガ・山本	13:30(15分)ジムスモ/キック		13:30
14:00		14:40(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]		14:50(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	14:40(30分)ピラティス/ヨガ		14:00				14:40(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	14:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]		14:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	14:50(60分)フリースタイル・Keiko(スクール)[予約]		14:00				14:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	14:00(60分)キッズダンス(スクール)		14:00
14:30		14:45(60分)卓球(Free)		14:50(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	14:40(30分)ピラティス/ヨガ		14:30				14:40(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	14:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]		14:50(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	14:50(60分)フリースタイル・Keiko(スクール)[予約]		14:30				14:30(15分)ストレッチ[整理券]	14:30(15分)ストレッチ[整理券]		14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			15:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	15:00(60分)健康体操・川上[定員]		15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	15:00(60分)キッズダンス(スクール)		15:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	15:00(60分)キッズダンス(スクール)		15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	15:00(60分)キッズダンス(スクール)		15:00
15:30		16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		16:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	16:00(60分)健康体操・川上[定員]		15:30				16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		15:30				16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			16:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	16:00(60分)健康体操・川上[定員]		16:00				16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:00				16:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:00
16:30		17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		17:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	17:00(60分)健康体操・川上[定員]		16:30				17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:30				17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			17:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	17:00(60分)健康体操・川上[定員]		17:00				17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:00				17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:00
17:30		18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		18:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	18:00(60分)健康体操・川上[定員]		17:30				18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:30				18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			18:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	18:00(60分)健康体操・川上[定員]		18:00				18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:00				18:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	18:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:00
18:30		19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		19:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	19:00(60分)健康体操・川上[定員]		18:30				19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:30				19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		18:30
19:00	19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			19:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	19:00(60分)健康体操・川上[定員]		19:00				19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:00				19:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	19:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:00
19:30		20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		20:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	20:00(60分)健康体操・川上[定員]		19:30				20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:30				20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		19:30
20:00	20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			20:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	20:00(60分)健康体操・川上[定員]		20:00				20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:00				20:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	20:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:00
20:30		21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		21:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	21:00(60分)健康体操・川上[定員]		20:30				21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:30				21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		20:30
21:00	21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			21:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	21:00(60分)健康体操・川上[定員]		21:00				21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:00				21:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	21:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:00
21:30		22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		22:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	22:00(60分)健康体操・川上[定員]		21:30				22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:30				22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		21:30
22:00	22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			22:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	22:00(60分)健康体操・川上[定員]		22:00				22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:00				22:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	22:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:00
22:30		23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		23:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	23:00(60分)健康体操・川上[定員]		22:30				23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:30				23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		22:30
23:00	23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			23:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	23:00(60分)健康体操・川上[定員]		23:00				23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:00				23:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	23:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:00
23:30		24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]		24:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	24:00(60分)健康体操・川上[定員]		23:30				24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:30				24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		23:30
24:00	24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]			24:00(60分)ZUMBA(R)・石塚[定員]	24:00(60分)健康体操・川上[定員]		24:00				24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)[予約]	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		24:00				24:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	24:00(60分)キッズダンス(スクール)		24:00

休館日