

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年06月 -

8日(金)、9日(火)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	日			曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		曜日
08:00							08:00										08:00							08:00		
08:30							08:30										08:30							08:30		
10:00	09:50(40分)ヨガ・矢田	09:50(30分)Fit Fun・高橋(未)	09:50(40分)エアロ・サキト・中島	08:45(40分)ヨガ・酒本	09:45(40分)ヨガ・酒本	09:50(40分)CSLive/ボクシング・高橋	10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・酒田	09:50(40分)ピラティス・照井	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)ボクシング・高橋(未)	09:50(40分)フレックス・スレッジ・香川	09:50(40分)CSLive/ZenYoga				10:00							10:00		
10:30							10:30										10:30							10:30		
11:00	10:45(40分)シンプルステップ・小林(真)	10:45(40分)シェイプアップ40+高橋(未)	10:45(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	10:40(40分)ストレッチ・前田	10:35(40分)有料セッション/フットセッション	11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:45(40分)シンプルステップ・照井	10:45(40分)ピラティス・高橋(真)	10:45(40分)シェイプアップ・高橋(真)	10:45(40分)ピラティス・高橋(真)	10:45(40分)CSLive/ピラティス				11:00	11:05(40分)コンビネーション・横山							11:00	
11:30	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	11:40(40分)ZUMBA(R)・木川	11:40(30分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:45(40分)エアロ・サキト・中島	11:40(40分)フットセッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:30(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:30	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:50(40分)コンビネーションエアロ・江村	11:50(40分)ボクシング・高橋(未)	11:45(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40(40分)ダンスSWAVE・高橋(未)	11:45(40分)有料セッション/ヨガ・高橋(真)				11:30	11:55(40分)カラダデトックス・横山	11:20(40分)ZUMBA(R)・金田				11:30	11:30(40分)CSLive/ピラティス		
12:00							12:00										12:00							12:00		
12:30							12:30										12:30							12:30		
13:00	12:45(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	12:40(40分)エアロバイク・木川	12:30(60分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)シェイプアップ・小林(真)	12:40(40分)CSLive/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	13:00	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	12:45(40分)フィットネス・高橋(未)	12:50(40分)シンプルエアロ・酒本	12:45(40分)健康・太極拳・大塚	12:45(40分)ヨガ・奥村				13:00	12:50(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]							13:00	
13:30							13:30										13:30							13:30		
14:00	13:45(40分)シンプルエアロ・稲葉	13:45(40分)フリースタイルダンス・木川					14:00	13:45(40分)健康・太極拳・菊地					14:00(30分)コンビネーションステップ・高橋(真)	14:00(30分)ボクシング・健康体操・高橋(未)				14:00	13:35(40分)シンプルエアロ・稲葉							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30		
16:00	14:45(40分)ヨガ・稲葉						16:00	14:40(45分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション][予約]				14:40(30分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	15:00(180分)キッズ体育スクール・竹達[スクール]	15:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	15:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	15:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	15:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	15:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	14:10(30分)ストレッチ・前田	14:20(40分)ZUMBA(R)・田上	14:20(40分)CSLive/エアロバイク・酒本[セッション][予約]				16:00	
16:30							16:30										16:30							16:30		
18:00	18:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・高橋[スクール][予約]			16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズバレエスクール[スクール]		18:00	16:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]				16:00(240分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズ空手スクール[スクール]	16:00(180分)キッズバレエスクール[スクール]				18:00	15:30(30分)EXCITE-BODY・小林(真)							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30		
17:00							17:00										17:00							17:00		
17:30							17:30										17:30							17:30		
18:00							18:00										18:00							18:00		
18:30							18:30										18:30							18:30		
19:00							19:00										19:00							19:00		
19:30	19:20(40分)コンビネーションエアロ・酒田	19:20(40分)シェイプアップ・高橋	19:20(40分)CSLive/ピラティス	19:20(40分)シンプルステップ・稲葉	19:20(40分)シンプルエアロ・酒田	19:20(40分)CSLive/ヨガ	19:30	19:20(30分)ストレッチ・水口	19:20(40分)コンビネーションエアロ・佐藤				19:20(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	19:20(40分)ピラティス・水口	19:20(40分)フィットネス・高橋(真)	19:20(40分)フィットネス・高橋(真)	19:20(40分)フィットネス・高橋(真)	19:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(40分)CSLive/エアロバイク・酒田	20:15(40分)コンビネーションステップ・小林(真)	20:20(30分)エアロバイク・酒田	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤	20:30
20:00							20:00										20:00							20:00		
20:30	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)シンプルエアロ・酒田	20:20(40分)ヨガ・稲葉	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)ヒップホップ・朝倉	20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(40分)CSLive/エアロバイク・酒田	20:15(40分)コンビネーションステップ・小林(真)	20:20(30分)エアロバイク・酒田	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤				20:30	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)コンビネーションステップ・酒田	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤	20:20(40分)クラブ限定/バレット・佐藤	20:30
21:00							21:00										21:00							21:00		
21:30							21:30										21:30							21:30		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3			