

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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					曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	
08:00																					08:00
08:30																					08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・藤田[予約]	10:00(40分)エアロサキット・荒島[予約]									09:45(40分)ピラティス・園田[予約]	09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・森[予約]				10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・円井[予約]				10:00
10:30																					10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・荒島[予約]	11:00(40分)CSLive/アタックBEAT-REC[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-Live[予約]			11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					10:45(40分)エアロサキット・園田[予約]	10:45(40分)ZUMBA(R)・新倉[予約]				10:55(40分)ストリートダンス・BEZ[予約]				11:00	
11:30											11:40(40分)シンプルエアロ・坂戸[予約]	11:40(40分)CSLive/シェイパンプ・REC[予約]				11:55(30分)Fit Fun片岡[予約]	11:55(40分)シンプルステップ・原(重)[予約]				11:30
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ					12:40(30分)ヨガ・桐野[予約]	12:35(40分)ステップサキット・坂戸[予約]	12:30(40分)CSLive/スムース&エアロ・REC[予約]			12:40(40分)コンディショニング・長原[予約]	12:50(40分)ファイアータックBEAT・佐々木[予約]				12:00
12:30						12:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ															12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]	13:00(40分)ステップサキット・坂戸[予約]	13:05(30分)ボッチャ・キット[予約]																	13:00	
13:30																					13:30
14:00											13:30(40分)コンディショニングエアロ・桐野[予約]	13:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・荒島[予約]	13:35(40分)ZenYoga・藤原[予約]			13:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	13:35(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]	13:40(40分)コンディショニング・中村(仁)[予約]			14:00
14:30																					14:30
15:00																					15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]															15:30
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(135分)キッズダンススクール(スクール)				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]															16:30
17:00																					17:00
17:30						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]															17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
18:00	18:00(40分)コンディショニングステップ・藤澤[予約]					18:00(40分)コンディショニングステップ・藤澤[予約]										18:00(40分)ヨガ・木村[予約]					18:00
18:30	18:20(40分)ファイアータックBEAT・佐々木[予約]					18:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]					19:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・荒島[予約]				19:15(40分)フィットネス・大内[予約]	19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・荒島[予約]					18:30
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:10(40分)シェイパンプ・北家[予約]									20:10(40分)シンプルエアロ・荒島[予約]	20:10(40分)ポピュラーダンス・中村(仁)[予約]	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・REC[予約]			20:10(40分)ポピュラーダンス・大内[予約]	20:15(40分)ZUMBA(R)・山尾[予約]	20:10(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・REC[予約]			20:00
20:30																					20:30
21:00																					21:00
21:30																					21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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	★					土					日					曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	
08:00							09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	09:00(60分)キッズス トレススクール【ス クール】	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		09:00
08:30										09:20(10分)ジムスモ/お服引 き替え					09:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	09:30
10:00	10:10(40分)ドラティ ス【予約】	10:10(40分)ZUMBA (R)・新田【予約】				10:00(40分)エアロサ ーキット・桐野【予約】	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	10:20(40分)ZUMBA (R)・柴田【予約】	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	10:00
10:30														10:30(60分)CSLive/おチ ャム・ニコラ・REC【予約】		10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ ーキット・菅井【予約】	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Lina【予約】	11:10(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・坂井【予約】			11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・藤澤【予 約】	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	11:00(60分)CSLive/エア リアルフィットネス/ライ フ・REC【予約】	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		11:20(40分)ヨガ・高山 【予約】	11:20(40分)CSLive/ フィットネス/BEAT ・REC【予約】	11:20(40分)CSLive/ エアリアルフィットネ ス/パワーライド・RE C【予約】	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	11:00
11:30										11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ					11:30(10分)ジムスモ/お服引 き替え	11:30
12:00	12:10(40分)ヨガ・宮本 【予約】	12:10(40分)フィット ネスBEAT・中村(C) 【予約】				12:00(40分)ドラティ スステップ・坂井【予約】	12:10(30分)シンプ ルステップ・坂井【予約】	12:00(40分)CSLive/ス タ&エーシング・REC【予 約】	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		12:20(40分)Fit Fun ・藤原【予約】	12:20(40分)CSLive/ エアリアルフィットネ ス/パワーライド・RE C【予約】	12:20(40分)CSLive/ エアリアルフィットネ ス/パワーライド・RE C【予約】	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	12:00
12:30										12:30(10分)ジムスモ/お服引 き替え					12:30(10分)ジムスモ/お服引 き替え	12:30
13:00	13:10(40分)コンビネ ーションエアロ・中村(晴)【予約】	13:10(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC 【予約】				12:55(40分)フィット ネスPRO 渡部【予 約】	12:50(40分)シンプ ルエアロ・坂井【予約】		13:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC【予約】							13:00
13:30															13:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	13:30
14:00		14:05(40分)シンプ ルステップ・中村(晴) 【予約】				14:00(40分)★クラ ブ限定/TAEBQ(R) ・坂本【予約】	13:45(40分)シェイ プハンブ・中村(C)【予 約】	14:00(40分)フィー ルド・中村【予約】	14:00(40分)フィー ルド・中村【予約】		14:15(40分)リジ ンエアロ・原【予約】	14:15(40分)シェイ プハンブ・中村(晴) 【予約】	14:25(40分)CSLive/ ダンス&ヒール・リン グ・REC【予約】	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:00
14:30							14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】					14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	14:30	
15:00								15:10(40分)CSLive/ フィットネス/BEAT ・REC【予約】			15:10(40分)ZUMBA (R)・中村(晴)【予約】					15:00
15:30						15:15(40分)ヨガ・中山 【予約】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】			15:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC【予約】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】	15:30	
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(120分)キ ッズダンススク ール(スクール)				16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:40(60分)CSLive/エア リアルフィットネス/ライ フ・REC【予約】	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】					16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】	16:30	
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(60分)キ ッズダンス スクール(ス クール)		17:20(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC 【予約】						17:30(10分)ジムスモ/お服引 き替え	17:30
18:00															18:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	18:00
18:30						18:30(60分)キ ッズダンス スクール(ス クール)	18:30(60分)キ ッズダンス スクール(ス クール)									18:30
18:00		18:00(40分)★クラ ブ限定/TA EBQ(R)・坂本【予 約】														18:00
18:30	18:15(40分)パ ワーヨガ・石 塚【予約】														18:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	18:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田【予約】	20:05(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC 【予約】				20:00(40分)CSLive/エア リアルフィットネス/ライ フ・Lina【予約】	20:10(10分)ジムスモ/お服引 き替え	20:00(40分)CSLive/エア リアルフィットネス/ライ フ・REC【予約】	20:00(40分)キ ッズダンス スクール(ス クール)	20:10(10分)ジムスモ/お服引 き替え						20:00
20:30																20:30
21:00		21:00(60分)CSLive/ZenY oga・REC【予約】				21:00(60分)CSLive/エア リアルフィットネス/ライ フ・REC【予約】	21:10(10分)ジムスモ/お服引 き替え									21:00
21:30																21:30