

# セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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				曜日
	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム		ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	
09:00					09:20(40分)コンビネーションエアロ・寺村[予約]	09:20(40分)★クラブ限定/セルフポテリオンディニング・滝川[予約]	09:20(30分)フレックスストレッチ・山崎[予約]		09:00	09:20(40分)シンプルステップ・山崎[予約]	09:20(40分)CSLive/スミス&ヒーリング[予約]			09:20(40分)健康太極拳・高木[予約]			09:00	
09:30									09:30					09:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]			09:30	
10:00									10:00								10:00	
10:30					10:25(40分)シンプルエアロ・寺村[予約]	10:20(40分)健康太極拳・高木[予約]	10:30(90分)/バレエスクール[スクール]		10:30	10:20(40分)ラテンファンク石田[予約]	10:20(40分)ヨガ・三輪[予約]			10:30(40分)エアロサーキット・近藤[予約]	10:30(40分)ピラティス・山崎[予約]		10:30	
11:00									11:00								11:00	
11:30					11:30(40分)ピラティス・山崎[予約]	11:30(40分)ファイトアタックBEAT・峯本[予約]			11:30	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・横尾[予約]	11:25(40分)ヒップホップ・愛子[予約]			11:30(40分)シェイプバンブ・新妻[予約]	11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]		11:30	
12:00									12:00								12:00	
12:30					12:35(30分)シェイプバンブ・穂田[予約]	12:30(40分)オリジナルステップ・峯本[予約]			12:30	12:20(40分)フイールヨガ・羽賀[予約]	12:30(30分)FIT jam・相川[予約]			12:35(40分)ZUMBA(R)・梶原[予約]	12:30(40分)ワンダフルコンチイ・新妻[予約]		12:30	
13:00									13:00								13:00	
13:30									13:30	13:25(40分)ヨガ・寺井[予約]	13:20(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	13:20(40分)ファンクジョナルコンディショニング・寺井[予約]			13:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		13:30	
14:00									14:00								14:00	
14:30					14:20(40分)コンビネーションエアロ・峯本[予約]	14:20(30分)動きタイム・工藤(裕)[予約]			14:30	14:25(40分)コンビネーションステップ・山崎[予約]	14:20(40分)パワーヨガ・寺井[予約]						14:30	
15:00									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(60分)キッズ体育スクール[スクール]		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								16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(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[スクール]		16:30					16:30(60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		16:45(60分)キッズ空手スクール[スクール][予約]						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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30		17:45(60分)キッズ空手スクール[スクール][予約]			17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						18:30					18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			18:30	
19:00									19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・江本[予約]				18:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプジムスタッフ	18:10(40分)CSLive/Lat Lat[予約]		19:00	
19:30									19:30		18:15(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			18:20(40分)シンプルエアロ・新妻[予約]			19:30	
20:00					20:10(40分)コンビネーションエアロ・渡辺 栞[予約]	20:00(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]		20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプジムスタッフ	20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]				20:10(40分)CSLive/フイールピラティス[予約]	20:15(10分)法康シェイプジムスタッフ	20:00	
20:30									20:30								20:30	
21:00									21:00					21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEIG[予約]			21:00	
21:30									21:30	21:00(30分)シェイプバンブ・新開[予約]							21:30	
曜日	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	曜日	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	曜日

# セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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	金				土				日				曜日
	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	
08:00													08:00
08:30	09:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]												08:30
10:00		10:10(40分)エアロサーキット・近藤[予約]											10:00
10:30	10:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[予約]				10:15(40分)コンビネーションエアロ・新妻[予約]	10:25(30分)動きタイム・磯部[予約]	10:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		10:20(40分)ヨガ・米山[予約]	10:20(30分)CSLive/からだアタック[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:30
11:00													11:00
11:30	11:20(40分)コンビネーションエアロ・森[予約]												11:30
12:00		11:55(30分)STEP Jam'相川[予約]											12:00
12:30	12:30(40分)シェイパンプ・三浦[予約]	12:40(30分)ボディコアプランス・工藤[予約]			12:10(40分)ヒップホップ・近藤(美)[予約]	12:05(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			12:20(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPROL[予約]			12:30
13:00													13:00
13:30	13:25(40分) *クラブ限定/セルパボディコンディショニング・滝川[予約]				13:05(30分)シェイパンプ・長瀬[予約]	13:00(40分)CSLive/Lat・Lat[予約]							13:30
14:00													14:00
14:30	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]	14:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[予約]			13:50(40分)ヨガ・米山[予約]		13:45(60分)キッズ新体操スクール[スクール]						14:30
15:00					14:45(40分)ラテンファン・石田(美)[予約]								15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										15:30
16:00					15:55(40分)オリジナルエアロ・森[予約]	15:45(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			15:50(40分)ストレッチ・石田[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:50(10分)ジムスモ/みんなで前トレジムスタッフ	16:00
16:30			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(40分)ステップサーキット・山崎[予約]		17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]		16:50(40分) *クラブ限定/セルパボディコンディショニング・滝川[予約]	16:50(40分)CSLive/シェイパンプ[予約]			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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:00(40分)ストレッチ・山崎[予約]		18:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]						18:30
19:00													19:00
19:30		18:10(40分)クラブ限定/体幹トレーニング・大町[予約]											19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・荒竹[予約]												20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイパンプ・長瀬[予約]												21:00
21:30													21:30
曜日	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチバーバス	ミニジム	曜日