

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	月				火				曜日	水				木				曜日
	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム		ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	
09:00									09:00									09:00
09:30					09:20(40分)コンピネーションエアロ・今村[予約]	09:20(40分)★クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	09:20(30分)フレックスストレッチ・山崎[予約]		09:30	09:20(40分)シンプルステップ・山崎[予約]	09:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			09:20(40分)健康太極拳・高木[予約]				09:30
10:00									10:00									10:00
10:30					10:25(40分)シンプルエアロ・今村[予約]	10:15(40分)健康太極拳・高木[予約]	10:30(90分)バレースクール		10:30	10:20(40分)ラテンファン・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・基本[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・カリカ[予約]	11:30(30分)清和・SASSO藤原 青山[セッション][予約]		11:30(40分)シェイプバンロ・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					12:30(40分)オリジナルステップ・基本[予約]	12:35(30分)シェイプバンロ・植田[予約]			12:30	12:20(40分)フィールヨガ・羽賀[予約]	12:30(30分)Fit Fun・相川[予約]			12:35(40分)ZUMBA(R)・横原[予約]	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[予約]			12:30
13:00									13:00									13:00
13:30					13:25(40分)ヨガ・今井[予約]		13:30(60分)フラスクール[スクール]		13:30	13:15(40分)ZUMBA(R)・中[予約]	13:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・今井[予約]			13:30(40分)ダンスWAVE・青柳[予約]				13:30
14:00									14:00									14:00
14:30					14:30(40分)コンピネーションエアロ・斎藤[予約]	14:30(30分)動きタイム・工藤(裕)[予約]			14:30	14:25(40分)コンピネーションステップ・山崎[予約]	14:20(40分)パワーヨガ・今井[予約]			14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[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)キッズ体育スクール(幼児)[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
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)キッズ体育スクール(児童)[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
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			17:30(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			17:45(60分)キッズ空手スクール[スクール][予約]						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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30
19:00					19:10(40分)ZUMBA(R)・ZUNKO[予約]	19:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[予約]			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・基本[予約]	19:10(40分)ヨガ・SAYAKA[予約]	19:00(20分)フリーウェイト有酸素・ジムスタッフ		19:10(40分)シェイプバンロ・青柳[予約]		19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		19:00
19:30									19:30						19:20(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			19:30
20:00						20:10(50分)ヨガ・多田[予約]			20:00	20:05(40分)シェイプバンロ・熊山[予約]	20:10(20分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・黒[予約]			20:10(40分)ファイトアタックBEAT・石田(千)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		20:00
20:30					20:30(40分)コンピネーションエアロ・遠道 16[予約]				20:30					20:30(40分)オリジナルステップ・遠道 植[予約]				20:30
21:00						21:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・青柳[予約]		21:10(10分)フリーウェイト有酸素・ジムスタッフ		21:00(30分)CSLive/ビュティフルロケット/ウエストライズ[予約]		21:10(10分)フリーウェイト有酸素・ジムスタッフ		21:00
21:30									21:30									21:30
曜日	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	曜日	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチバーバス	ミニジム	曜日

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	マルティバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルティバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルティバーバス	ミニジム	
08:00													08:00
08:30	08:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]												08:30
				08:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ				08:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ					
10:00		10:10(40分)エアロサーキット・近藤[予約]											10:00
	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													10:30
								10:30(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ジムスタッフ				10:30(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ	
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]				11:10(40分)シンプルステップ・新妻[予約]					11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00
	11:20(40分)コンビネーションエアロ・森[予約]				11:15(40分)エアロサーキット・近藤(美)[予約]		11:25(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		11:25(40分)フィールヨガ・米山[予約]	11:15(40分)シェイプアップ・横尾[予約]			
11:30		11:30(30分)STEP Jam・相川[予約]		11:30(10分)ジムスモ/青春シェイプ・ジムスタッフ				11:30(10分)ジムスモ/青春シェイプ・ジムスタッフ				11:30(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ジムスタッフ	11:30
					12:05(40分)フィットアタックBEAT・長瀬[予約]				12:10(40分)CSLive/フィットアタックPRO[予約]				
12:00					12:10(40分)ヒップホップ・近藤(美)[予約]				12:20(40分)ZUMBA(R)・中[予約]		12:30(90分)バレースクール[スクール]		12:00
	12:30(40分)シェイプアップ・三輪[予約]	12:35(30分)ボディアバランス・相川[予約]					12:35(60分)キッズ新体操スクール[スクール]						
13:00					13:05(40分)シェイプアップ・長瀬[予約]	13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト・横尾[予約]							13:00
	13:25(40分)＊クラブ限定/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	13:35(40分)ボディメイクサーキット・新妻[予約]							13:30(40分)ヒップホップ・YO-CO[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]			
13:30							13:45(60分)キッズ新体操スクール[スクール]						13:30
					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								
14:00	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]												14:00
					14:55(40分)ラテンファン・石田(美)[予約]				14:40(40分)ラテンファン・石田(美)[予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		
14:30													14:30
							15:00(110分)バレエスクール[スクール]						
15:00													15:00
			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		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]		
15:30												15:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ	15:30
										16:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青柳[予約]			
16:00													16:00
			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:40(30分)CSLive/ヨガ[予約]							
16:30													16:30
					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/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]	16:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライト[予約]	16:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ		
17:00												17:20(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ジムスタッフ	17:00
			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]										
17:30													17:30
					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]					17:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ	
18:00													18:00
			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]										
18:30													18:30
19:00		19:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青柳[予約]		19:30(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ									19:00
19:30													19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・荒竹[予約]	20:05(40分)クラブ限定/体幹トレーニング・大町[予約]		20:00(10分)ジムスモ/青春シェイプ・ジムスタッフ									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイプアップ・長瀬[予約]			21:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ									21:00
21:30													21:30
曜日	ポストン	ビーコン	マルティバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルティバーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルティバーバス	ミニジム	曜日