

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮崎[予約]	09:30	
								09:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ										09:30(10分)ヨガ・ジムスタッフ
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	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	
							10:30(90分)バレエスクール[スクール]	10:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		10:30(30分)リンパフロー・小原麻[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(10分)ヨガ・ジムスタッフ		
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30	11:20(40分)フィットアタックBEAT・横尾[予約]	11:25(40分)ヒップホップ・カリガ[予約]						11:30	
					11:30(40分)ピラティス・山崎[予約]	11:30(40分)フィットアタックBEAT・基本[予約]		11:30(20分)無料/SASSO健康塾・青山[セッション]に予約			11:30(40分)シェイプパンロ・新妻[予約]	11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]	11:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ					
12:00									12:00									12:00
12:30									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]						12:30	
					12:30(40分)オリジナルステップ・基本[予約]	12:35(30分)シェイプパンロ・植田[予約]					12:35(40分)ZUMBA(R)・横原[予約]	12:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・新妻[予約]						
13:00									13:00			13:00(90分)バレエスクール[スクール]						13:00
13:30									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(30分)ダンスWAVE・青柳[予約]		13:30	
							13:35(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	13:30(60分)フラスクール[スクール]					13:50(40分)ヨガ・愛子[予約]					
14:00									14:00									14:00
14:30									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	
					14:30(40分)コンピネーションエアロ・森[予約]	14:30(30分)動きタイム・工藤(裕)[予約]												
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[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									18:00
18:30									18:30									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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			
19:00									19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・基本[予約]	19:10(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[予約]		19:00(20分)フリーウェイト利用指導・ジムスタッフ	19:10(40分)シェイプパンロ・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									19:30
														19:20(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]				
20:00									20:00	20:05(40分)シェイプパンロ・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]						20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ	20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00					20:30(40分)オリジナルステップ・渡辺 恒[予約]				21:00
										21:00(40分)フィットアタックBEAT・青柳[予約]		21:10(10分)フリーウェイト利用指導・ジムスタッフ		21:00(30分)CSLive/ビューティフルプロジェクト/ウエストライズ[予約]	21:10(10分)フリーウェイト利用指導・ジムスタッフ			
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08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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	09:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]												08:30
				09:00(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・福庭[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/からだアタチブ[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:30												10:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ	10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]											11:00
	11:20(40分)コンビネーションエアロ・森[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]		
11:30							11:25(60分)キッズ新体操スクール[スクール]						11:30
		11:50(30分)STEP Jam・相川[予約]		11:50(10分)ジムスモ/青春シェイプ・ジムスタッフ					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・横庭[予約]			
12:00												11:50(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ジムスタッフ	12:00
12:30					12:10(40分)ヒップホップ・近藤(美)[予約]	12:05(40分)ファイトアタックBEAT・長瀬[予約]							12:30
	12:30(40分)シェイプアップ・三輪[予約]	12:35(30分)ボディコアバランス・福川[予約]					12:35(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		12:20(40分)ZUMBA(R)・中[予約]		12:30(90分)バレースクール[スクール]		
13:00													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]				13:05(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・横庭[予約]							
13:30		13:35(40分)ボディメイクサーキット・新妻[予約]											13:30
							13:45(60分)キッズ新体操スクール[スクール]		13:30(40分)ヒップホップ・YOOO[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]			
14:00													14:00
14:30	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]				14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								14:30
15:00					14:55(40分)ラテンファン・石田(美)[予約]								15:00
							15:00(110分)バレエスクール[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
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]		16:00
										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(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ	
16:30			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
17:00													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	
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]									17:20(10分)ジムスモ/お昼シェイプ・ジムスタッフ	17:30
18:00													18:00
					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	
18:30			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
		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]		19:00(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ									
19:30													19:30
20:00													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									
20:30													20:30
21:00													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									
21:30													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