

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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	ポストン	ビーコン	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/健康本極拳・CSライブ[予約]			09:20(40分)健康本極拳・松原[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									09:20(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・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)健康氣功法・井出[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・小原原[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(30分)無料/SASSO健脚塾・青山[セッション]予約		11:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		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/健康予防・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
					12:30(40分)オリジナルステップ・基本[予約]	12:30(40分)シェイプパンロ・石田(千)/植田[予約]					12:30(30分)Fit Fun・相川[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
							13:30(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									17:00
17:30									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
			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]					17:45(60分)キッズ空手スクール[スクール][予約]						
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)ヨガ・SAYAKA[予約]		19:00(20分)フリーウェイト利用期間・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
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
20:30									20:30									20:30
					20:30(40分)コンピネーションエアロ・渡辺 悟[予約]												20:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ	
21:00									21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・青柳[予約]						21:00(30分)CSLive/ビューティロジェク・ヒップホップ[予約]	21:10(10分)フリーウェイト利用期間・ジムスタッフ	21:00
21:30									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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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									
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
11:00													11:00
		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]											
11:30	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]							11:30
		11:50(30分)STEP Jam・相川[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]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		
12:00													12:00
				11:50(10分)ジムスモ/背中シェイプ・ジムスタッフ									
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・相川[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]	12:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]	12:30(90分)バレースクール[スクール]		
13:00													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/リズムライド・横尾[予約]							
13:30	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]												13:30
		13:35(40分)ボディメイクサーキット・新妻[予約]											
14:00													14:00
					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								
14:30	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]												14:30
15:00													15:00
					14:55(40分)ラテンファン・石田(美)[予約]								
15:30													15:30
			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										
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]			
16:30													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]							
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)キッズバレースクール[スクール]						
17:30													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/お腹シェイプ・ジムスタッフ	
18:00													18:00
					18:00(40分)ストレッチ・山崎[予約]		18:00(60分)キッズバレースクール[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
			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]										
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
	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	