

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 >

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									09:00									09:00
09:30				09:20(40分)コンピネーションエアロ・寺村[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・浅川[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	
10:00									10:00									10:00
10:30				10:25(40分)シンプルエアロ・寺村[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	
11:00						10:30(90分)バレエスクール[スクール]			11:00			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]		11:00	
11:30									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・カリガ[予約]		11:30(30分)無料/SASSO観望・青山[セッション][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	
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	
13:00									13:00			13:00(90分)バレエスクール[スクール]					13:00	
13:30				13:25(40分)ヨガ・寺井[予約]					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・寺井[予約]				13:30(30分)ダンスWAVE・青柳[予約]		13:30	
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・寺井[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								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								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									19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・江本[予約]	19:10(40分)ヨガ・SAYAKA[予約]		19:00(20分)フリーウェイト利用有酸素・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(30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(40分)コンピネーションエアロ・渡辺 悟[予約]				20:30					20:30(40分)オリジナルステップ・渡辺 悟[予約]			20:30	
21:00						21:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・CSライブ[予約]		21:10(10分)フリーウェイト利用有酸素・ジムスタッフ	21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・青柳[予約]				21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ヒップライン[予約]		21:10(10分)フリーウェイト利用有酸素・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 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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]				11:10(40分)シンプルステップ・新妻[予約]							
11:30	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]	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:30
		11:50(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								10:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ	
12:00													12:00
					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]				12:30(90分)バレースクール[スクール]		12:30
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]							13:00
	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]												
13:30		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・YOO-00[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]			
14:00					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								14:00
14:30	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]												14:30
		14:30(40分)シンプルエアロ・鈴木			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]		
15:00							15:00(110分)バレエスクール[スクール]						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
					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(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ	
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
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(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]						17:00
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(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
18:30			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・泉(裕)/松本[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
	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	金				土				日				曜日