

## セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 | マルチバース | ミニジム | ポストン                                  | ピーコン                                  | マルチバース                       | ミニジム |       | ポストン                           | ピーコン                                | マルチバース                           | ミニジム                               | ポストン                            | ピーコン                            | マルチバース | ミニジム |       |       |
| 09:00 |      |      |        |      | 09:20(40分)コンビネーションエアロ・今村[予約]          | 09:20(40分)*クラブ規定セラフボディコントローニング・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/健康大極拳・松原[予約]       |                                  |                                    | 09:20(40分)健康大極拳・松原[予約]          |                                 |        |      | 09:00 |       |
| 09:30 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 09:30 | 09:30(10分)ヨガ・スモールでスマート・ヨガ      |                                     |                                  |                                    | 09:30(30分)ヨガ・アイドルフィットネス・リズム[予約] |                                 |        |      | 09:30 |       |
| 10:00 |      |      |        |      | 10:25(40分)シンプルエアロ・今村[予約]              | 10:15(40分)健康気功法・井出[予約]                | 10:30(90分)バレエスクール[スクール]      |      | 10:00 | 10:20(40分)ラテンファン・石田[予約]        | 10:20(40分)HOT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)HOTビラティス・山崎[予約]       |        |      | 10:00 |       |
| 10:30 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 10:30 | 10:30(30分)リンパフリー・小屋原[予約]       | 10:30(40分)エアロサーキット・近藤[予約]           |                                  |                                    | 10:50(10分)ヨガ・ジムスタッフ             |                                 |        |      | 10:30 |       |
| 11:00 |      |      |        |      | 11:30(40分)ビラティス・山崎[予約]                | 11:30(40分)ファイトアッカBEAT・峯本[予約]          |                              |      | 11:00 | 11:20(40分)ファイトアッカBEAT・横尾[予約]   | 11:25(40分)ヒップホップ・カリガ[予約]            | 11:30(30分)有料/SASSO健康塾・青山セシヨン[予約] |                                    | 11:30(40分)シェイプパン・新妻[予約]         | 11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]        |        |      | 11:00 |       |
| 11:30 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 11:30 |                                | 11:30(30分)Fit Fun・相川[予約]            | 12:35(40分)ZUMBA(R)・梶原[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] |                                 | 11:50(10分)ヨガ・ジムスタッフ             |        |      |       | 11:30 |
| 12:00 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 12:00 | 12:20(40分)フィールヨガ・羽翼[予約]        |                                     |                                  |                                    |                                 |                                 |        |      |       | 12:00 |
| 12:30 |      |      |        |      | 12:30(40分)オリジナルステップ・峯本[予約]            | 12:30(40分)シェイプパン・石田(千)・樺田[予約]         |                              |      | 12:30 | 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・今村[予約]                   | 13:35(30分)CSLive/からだアツイ・CSライフ[予約]     | 13:30(80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)ファンクション・ナリティ・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)コンビネーションエアロ・森[予約]           | 14:30(30分)動きタイム・工藤(裕)[予約]             |                              |      | 14:30 | 14:25(40分)コンビネーションエアロ・森[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)キッズダンススクール[スクール]   |      | 15:30 | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール] | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]      | 15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]   |                                    | 15:30(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール[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(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(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 |      |      |        |      | 19:10(40分)ZUMBA(R)・ZUNKO[予約]          | 18:10(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライ・直美[予約]   |                              |      | 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)エアロウェイト利用指導・ジムスタッフ     | 19:10(40分)シェイプパン・青柳[予約]            | 19:20(40分)CSLive/フィールビラティス[予約]  |                                 |        |      |       | 19:00 |
| 19:30 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 19:30 |                                |                                     |                                  |                                    |                                 |                                 |        |      |       | 19:30 |
| 20:00 |      |      |        |      |                                       | 20:10(50分)ヨガ・多田[予約]                   |                              |      | 20:00 | 20:05(40分)シェイプパン・照山[予約]        | 20:10(30分)エアサイクルフィットネス・リズムライ・東[予約]  |                                  |                                    | 20:10(40分)エアロウェイト利用指導・ジムスタッフ    | 20:10(40分)ファイトアッカBEAT・石田(千)[予約] |        |      |       | 20:00 |
| 20:30 |      |      |        |      | 20:30(40分)コンビネーションエアロ・渡辺 恵[予約]        |                                       |                              |      | 20:30 |                                |                                     |                                  |                                    | 20:30(40分)オリジナルステップ・渡辺 恵[予約]    |                                 |        |      | 20:30 |       |
| 21:00 |      |      |        |      | 21:00(40分)CSLive/スムーズ&ビーリング・CSライフ[予約] |                                       | 21:00(10分)フリーウェイト利用指導・ジムスタッフ |      | 21:00 | 21:00(40分)ファイトアッカBEAT・青柳[予約]   |                                     |                                  |                                    | 21:00(10分)フリーウェイト利用指導・ジムスタッフ    |                                 |        |      | 21:00 |       |
| 21:30 |      |      |        |      |                                       |                                       |                              |      | 21:30 |                                |                                     |                                  |                                    |                                 |                                 |        |      |       | 21:30 |
| 曜日    | ポストン | ピーコン | マルチバース | ミニジム | ポストン                                  | ピーコン                                  | マルチバース                       | ミニジム | 曜日    | ポストン                           | ピーコン                                | マルチバース                           | ミニジム                               | ポストン                            | ピーコン                            | マルチバース | ミニジム | 曜日    |       |
| 月     | 月    |      |        |      | 火                                     |                                       |                              |      | 曜日    | 水                              |                                     |                                  |                                    | 木                               |                                 |        |      | 曜日    |       |

## セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。  
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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                                     | ピーコン                            | マルチバーバス | ミニグム | ポストン                         | ピーコン                                | マルチバーバス                      | ミニグム | ポストン                                   | ピーコン                          | マルチバーバス                       | ミニグム  |       |
| 09:00                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      |  |                               |                               |       | 09:00 |
| 09:15(40分)ルーニーシーダット・近藤[予約] |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      |  |                               |                               |       | 09:30 |
| 09:30                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      |  |                               |                               |       | 09:30 |
| 10:00                      | 10:10(40分)エアロサーキット・近藤[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・穂部[予約]              | 10:15(80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/からだアクティブ[予約] | 10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]     |       | 10:00 |
| 10:30                      | 10:15(40分)ZUMBA(R)-荒竹[予約]                |                                 |         |      | 10:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ |                                     | 10:50(60分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ |      | 10:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ           |                               | 10:30                         |       |       |
| 11:00                      | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]             |                                 |         |      | 11:15(40分)エアロサーキット・近藤[実][予約] | 11:10(40分)シンプルステップ・新妻[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・横尾[予約]         | 11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] |       | 11:00 |
| 11:30                      | 11:20(40分)コンビネーションエアロ・森[予約]              |                                 |         |      | 11:30(10分)ジムスモ/青木シェイプ・ジムスタッフ |                                     | 11:30(60分)ジムスモ/青木シェイプ・ジムスタッフ |      | 11:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ           |                               | 11:30                         |       |       |
| 12:00                      | 11:50(30分)STEP jam・田川[予約]                |                                 |         |      | 12:10(40分)ヒップホップ・近藤[実][予約]   | 12:05(40分)ファイトアッタクBEAT・長澤[予約]       | 12:35(60分)キッズ新体操スクール[スクール]   |      | 12:20(40分)CSLive/ファイトアッタクPRO[予約]・中[予約] |                               | 12:00                         |       |       |
| 12:30                      | 12:30(40分)シェイプバランス・三輪[予約]                | 12:35(30分)ボディコアバランス・相川[予約]      |         |      |                              |                                     |                              |      | 12:30(90分)バレエスクール[スクール]                |                               | 12:30                         |       |       |
| 13:00                      | 13:25(40分)*クラブ限定・アーバンフィット・ティエンニング・海川[予約] | 13:35(40分)ボディメイク・サーキット・新妻[予約]   |         |      | 13:05(40分)シェイプバランス・長澤[予約]    | 13:00(30分)エアサイクルフィットネス・リムライト・青柳[予約] | 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・YO-CO[予約]             | 13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]     |                               | 13:30 |       |
| 14:00                      | 14:25(40分)ヨガ・斎藤[予約]                      |                                 |         |      | 14:00(40分)ヨガ・米山[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]          |                               |                               | 14:00 |       |
| 14:30                      | 14:40(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]   | 15:00(110分)バレエスクール[スクール]            | 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(幼児)[スクール]          |                               | 14:30                         |       |       |
| 15:00                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      | 15:30(60分)エアサイクルフィットネス・リムライト・青柳[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]   |         |      |                              |                                     |                              |      | 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]   |                               |                               | 15:30 |       |
| 16:00                      |  |                                 |         |      | 15:55(40分)オリジナルエアロ・森[予約]     | 15:45(40分)CSLive/フィールボディライス[予約]     | 16:40(30分)CSLive/ヨガ[予約]      |      | 16:50(40分)セラフボディコンディショニング・滝川[予約]       | 16:55(30分)CSLive/エアサイクル       | 16:50(10分)フリーウェイト利用組・ジムスタッフ   |       | 16:00 |
| 16:30                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      | 17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]             |                               | 17:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ  |       | 16:30 |
| 17:00                      |  |                                 |         |      | 17:00(40分)ステップサークル・山崎[予約]    |                                     | 17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]   |      | 17:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ           |                               | 17:00                         |       |       |
| 17:30                      |  | 17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]   |         |      |                              |                                     |                              |      | 17:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ           |                               | 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]          | 18:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]   |      | 18:50(10分)フリーウェイト利用組・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]   |         |      |                              |                                     |                              |      | 18:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ           |                               | 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]     |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      | 19:00(10分)フリーウェイト利用組・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/青木シェイプ・ジムスタッフ |                                     | 20:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ |      | 20:00(10分)フリーウェイト利用組・ジムスタッフ            |                               | 20:00                         |       |       |
| 20:30                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      |  |                               |                               | 20:30 |       |
| 21:00                      | 21:00(40分)シェイプ・パンク・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 |                                     |                              |      |  |                               |                               | 21:00 |       |
| 21:30                      |  |                                 |         |      |                              |                                     |                              |      |  |                               |                               | 21:30 |       |
| 曜日                         | ポストン                                     | ピーコン                            | マルチバーバス | ミニグム | ポストン                         | ピーコン                                | マルチバーバス                      | ミニグム | ポストン                                   | ピーコン                          | マルチバーバス                       | ミニグム  | 曜日    |
|                            | 金  |                                 |         |      | 土                            |                                     |                              |      | 日                                      |                               |                               |       | 曜日    |