

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(別途入金手続き、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	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム		ポストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ビーコン	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・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/健康太極拳・CSライブ[予約]			09:20(40分)健康太極拳・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・井田[予約]			10:30	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ピラティス・山崎[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]				10:50(10分)ヨガ・ジムスタッフ		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・カリガ[予約]	11:30(30分)有料/SASSO健脚塾・青山[セッション＆ライブ予約]		11:30(40分)シェイプパンプ・新妻[予約]	11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]		11:50(10分)ジムスモ・健康キック・ジムスタッフ	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]		12:30(40分)シェイプパンプ・石田(千)/植田[予約]		12:30	12:20(40分)フイールヨガ・羽賀[予約]	12:30(30分)Fit Fun・相川[予約]			12:35(40分)ZUMBA(R)・横原[予約]	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]			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・寺井[予約]				13:30(30分)ダンスWAVE・青柳[予約]			13:30	
14:00								14:00						13:50(40分)ヨガ・愛子[予約]			14:00	
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]			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									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				19:10(40分)ZUMBA(R)・ZUNKO[予約]	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・重実[予約]		19:00/10分)ジムスモ・みんぞでストレッチジムスモ	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期間・ジムスタッフ	19:10(40分)シェイプパンプ・青柳[予約]		19:20(40分)CSLive/フイールピラティス[予約]		19:00/10分)ジムスモ・みんぞでストレッチジムスモ	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)シェイプパンプ・黒山[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(30分)ジムスモ・みんぞでストレッチジムスモ			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・お慶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 恒[予約]				20:30					20:30(40分)オリジナルステップ・渡辺 恒[予約]				20:30	
21:00					21:00(40分)CSLive/スモースムービーリング・CSライブ[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	21:00(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	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	曜日	ポストン	ビーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ビーコン	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(別途入金手続き、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	
09:00													09:00
09:30	09:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]												09:30
		09:00(30分)CSLive/エアロバイク・森田・青柳[予約]		09:00(30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(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]				10:15(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/からだアタチブ[予約]			10:30
								10:50(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・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	
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
11:30	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]			11:30
		11:50(30分)STEP Jam・相川[予約]		11:50(10分)ジムスモ/青柳シェイプ・ジムスタッフ				11:50(10分)ジムスモ/お慶シェイプ・ジムスタッフ					
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]				12:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]			12:00
12:30	12:30(40分)シェイプアップ・三浦[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]		12:30(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
13:30	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]	13:35(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・YOO・中[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]						
14:00					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								14:00
14:30	14:25(40分)ヨガ・青柳[予約]	14:30(40分)シンプルエアロ・鈴木							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
					14:55(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]						15:00
15:30			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
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]		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/リズムライド[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
			17:30(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/お慶シェイプ・ジムスタッフ		
17:30								17:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ				17:50(10分)フリーウェイト利用説明・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
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								18:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ					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	20:05(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/青柳シェイプ・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・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
	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