

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間は異なりますので、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					09:20(40分)コンビネーションエアロ・今村[予約]	09:20(40分)*クラブ開定セラフボディコアフィニング・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・スマース&ヒーリング・CSライフ[予約]			09:20(40分)健康大極拳・松原[予約]				09:00	
09:30									09:30							09:30(30分)ヨガ・アイラフィットネス・スマイル・重高[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(30分)リバーフロー・小屋原[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	
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脚部整体・青山セラピスト[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	
12:00									12:00									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	12:20(40分)フィールヨガ・羽翼[予約]	12:30(30分)シンプルエアロ・相川[予約]		12:35(40分)ZUMBA(R)・樺原[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	
13:30					13:25(40分)ヨガ・今井[予約]	13:35(30分)CSLive・からだアカエイプ・CSライフ[予約]			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・ヨギング・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・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CAMPO[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(幼児)[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)キッズダンススクール[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(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(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・スマイル・重高[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(30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・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(40分)エアサイクルフィットネス・スマイル・青柳[予約]			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・スマース&ヒーリング・CSライフ[予約]				21:00	21:00(40分)ファイトアッカBEAT・沼田[予約]				21:00(30分)CSLive・ビーチ・レッスンライフ[予約]				21:00	
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 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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)ルーラーシーダット・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)CSLive/からだアクティブ[予約]	10:50(10分)フリーエイト利用組・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)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・相川[予約]		11:30(60分)ジムスモ/青木シェイプ・相川[予約]		12:00(40分)CSLive/ファイタートクPRO[予約]		11:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		11:30
12:00	12:30(40分)シェイプ・三輪[予約]	12:35(30分)ボディコアランス・相川[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]		12:30(90分)バレエスクール[スクール]		12:00		
12:30	13:25(40分)＊クラブ限定・ヨガ・青木・大河原[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・パン・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・青木[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]	13:00		
13:00	14:25(40分)ヨガ・斎藤[予約]	14:30(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]			14:00(40分)ヨガ・米山[予約]		14:40(40分)ラテンファン・石田[実][予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:00		
14:00					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]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:30		
14:30					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/フィールドライティス[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(幼児)[スクール]		15:00	
15:00									16:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青木[予約]		16:00		
15:30					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]		16:50(40分)キッズバレエ・山崎[予約]	16:55(30分)CSLive/エアサイクル・セルフボディコンディショニング・山崎[予約]	16:30		
16:00							17:00(40分)キッズバレエ・山崎[予約]		17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]		17:00		
16:30					17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:00(30分)CSLive/ヨガ[予約]		17:50(60分)キッズバレエ・山崎[予約]	17:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレジムスタッフ	16:30		
17:00							17:00(40分)キッズバレエ・山崎[予約]		17:00(60分)キッズバレエ・山崎[予約]		17:30		
17:30							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(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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・青木[予約]		18:00		
18:30					18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				18:55(30分)CSLive/エアサイクル・セルフボディコンディショニング・山崎[予約]	18:50(10分)フリーエイト利用組・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・青木[予約]						19:00(10分)フリーエイト利用組・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			
20:30											20:30		
21:00	21:00(40分)シェイプ・パン・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