

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/スムース&ヒーリング・CSライプ[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・重篤[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)ヨガ・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・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)HOTヨガ・三輪[予約]							10:30	
						10:30/90分)バレエスクール[スクール]	10:30/90分)バレエスクール[スクール]			10:30/30分)リンパフロー・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/SAASO腰脚整・青山[セッション＆予約]			11:30/40分)シェイプパンロー・新妻[予約]	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]		11:30/10分)ジムスモ/お腹シェイプジムスタッフ			11:30/30分)有料/SAASO腰脚整・青山[セッション＆予約]						11:30/10分)ジムスモ/腰巻予防・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)シェイプパンプ・石田(千)/植田[予約]					12:30/30分)シンプルエアロ・福川[予約]			12:35/40分)ZUMBA(R)・横尾[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	
13:30								13:30			13:00/90分)バレエスクール[スクール]						13:30	
				13:25/40分)ヨガ・寺井[予約]		13:35/30分)CSLive/からだアタック・CSライプ[予約]				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]			
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	
				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]									14:30/30分)CSLive/リズムCAMP[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		17:30/60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・重篤[予約]	19:00/10分)ジムスモ/からだシェイプジムスタッフ	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説明・ジムスタッフ	19:10/40分)シェイプパンプ・青柳[予約]			19:00/10分)ジムスモ/からだシェイプジムスタッフ	19:00	
19:30								19:30						19:20/40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			19:30	
20:00								20:00	20:05/40分)シェイプパンプ・黒山[予約]	20:10/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・青柳[予約]		20:00/10分)ジムスモ/からだシェイプジムスタッフ				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 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/スムース&ヒーリング・CSライプ[予約]	21:10/10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ	21:00	21:00/40分)ファイトアタックBEAT・沼田[予約]					21:00/30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン[予約]		21:10/10分)フリーウェイト利用説明・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 - 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(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/からだアタチブ[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
10:30													10:30
				10:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・ジムスタッフ				10:00(10分)ジムスモ/お慶シェイブ・ジムスタッフ				10:00(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
	11:20(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)シェイブハンド・横尾[予約]			
11:30													11:30
		11:50(30分)シンプルステップ・福川[予約]		11:00(10分)ジムスモ/青春シェイブ・ジムスタッフ				11:00(10分)ジムスモ/青春シェイブ・ジムスタッフ				11:00(10分)ジムスモ/お慶シェイブ・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]							12:00
									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	12:30(40分)シェイブハンド・三浦[予約]	12:35(30分)ボディコアバランス・福川[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)シェイブハンド・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(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]			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
	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]												
14:30		14:30(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]											14:30
					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
							15:00(110分)バレエスクール[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
					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(40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/お慶シェイブ・ジムスタッフ		
17:30													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		
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		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				18:50(10分)フリーウェイト利用説明・ジムスタッフ					19:00
19:30													19:30
								19:00(10分)ジムスモ/青春シェイブ・ジムスタッフ					
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/青春シェイブ・ジムスタッフ									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイブハンド・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	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