

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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)*クラブ開定ヨンエアロ・今村[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
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]			10:00	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)OTTリラティス・山崎[予約]			10:00
10:30						10:30(90分)バレエスクール[スクール]			10:30		10:30(30分)リバフロー・小屋原[予約]							10:30
11:00									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・石原[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(40分)ピラティス・山崎[予約]	11:30(40分)ファイトアッカBEAT・秦本[予約]			11:30	11:30(30分)有料/SASSO脚部整体・青山セシヨン[予約]							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・秦本[予約]	12:30(40分)シェイプパン・石田(千)・橋田(予約)			12:30	12:30(30分)シンプルエアロ・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]			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・からだアカペラ・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・今村[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(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	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(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	16:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				16:30(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(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	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				17:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			17:30	
18:00									18:00									18:00
18:30	18:30(60分)キッズダンススクール[スクール]								18:30	18:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]				18:30(60分)キッズダンススクール(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・リズムライド・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	19:00(20分)リバーウエイト利用指導・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・リズムライド・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(10分)フリーウエイト利用指導・ジムスタッフ	21:00(40分)ファイトアッカBEAT・沼田[予約]			21:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・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

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。

11日(水)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)ルーナーダット・近藤[予約]													09:30
09:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチスタッフ													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・相川[予約]		11:30(60分)ジムスモ/青木シェイプ・相川[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]				12:10(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(30分)シェイプ・三輪[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・ヨガ・芦薙[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・青澤[予約]					13:00		
13:30	13:35(40分)ボディメイク・サーキット・新妻[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・芦薙[予約]				14:00(40分)ヨガ・米山[予約]							14:00	
14:30	14:30(40分)シンプルエアロ・新妻[予約]				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]			14:30	
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]						15:50(40分)オーリナルエアロ・森[予約]	15:45(40分)CSLive/フィールビライティス[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30		
16:00								15:50(40分)ストレッチ・石田[予約]	16:00(40分)エアサイクルフィットネス/ハーバーライド・青澤[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(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:00(60分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハーバーライド・青澤[予約]		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	
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/ハーバーライド・青澤[予約]								18:50(10分)フリーエクササイズ[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				18:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/ハーバーライド・青澤[予約]			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/みんなでストレッチスタッフ							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