

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)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	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)コンビネーションエアロ・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)健康体操・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・重高[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)ラテンファンク石田[予約]	10:20(40分)HOTヨガ・三浦[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							10:50(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・釜本[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・石原[予約]			11:30(40分)シェイプアップ・新妻[予約]	11:30(40分)シンプルエアロ・近藤[予約]		11:30	
12:00									12:00							11:50(10分)ジムスモ/お昼シェイプアップスタッフ	12:00	
12:30					12:30(40分)オリジナルステップ・釜本[予約]	12:30(40分)シェイプアップ・石田(千)・重田[予約]			12:30	12:20(40分)フィールヨガ・羽賀[予約]				12:35(40分)ZUMBA(R)・梶原[予約]	12:30(40分)ワンダフ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・寺井[予約]				13:30	13:25(40分)ZUMBA(R)・千[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・金子[予約]			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)コンビネーションステップ・山崎[予約]	14:20(40分)パワーヨガ・寺井[予約]				14:30(30分)CSLive/リズムCAMPI[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					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					18:10(40分)ZUMBA(R)・ZUNKOI[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	18:10(40分)ZUMBA(R)・江本[予約]	18:10(40分)ヨガ・SAYAKAI[予約]			18:00(20分)フリーウェイト利用説明/ジムスタッフ	18:10(40分)シェイプアップ・青柳[予約]		18:00(20分)フリーウェイト利用説明/ジムスタッフ	19:00
19:30									19:30					19:20(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			19:30	
20:00									20:00	20:05(40分)シェイプアップ・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]			20:10(40分)ファイトアタックBEAT・石田(千)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/お昼シェイプアップスタッフ	20:00	
20:30					20:30(40分)コンビネーションエアロ・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	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・沼田[予約]				21:00(30分)CSLive/ビュートプロジェクト/レッグライズ[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03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
 20日(金)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	
08:00													08:00
08:30	09:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]												08:30
10:00		10:10(40分)エアロサーキット・近藤[予約]											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/からだアタックPRO[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]											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]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		11:30
12:00		11:50(30分)シンプルステップ・福川[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)ボディアプランス・福川[予約]			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]			12:20(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(90分)バレエスクール[スクール]		12:30
13:00													13:00
13:30	13:25(40分) *クラブ限定/セルフトレーニング・滝川[予約]	13:35(40分)ボディメイクサーキット・新妻[予約]			13:05(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]							13:30
14:00													14:00
14:30	14:25(40分)ヨガ・齋藤[予約]	14:30(40分)シンプルエアロ・新妻[予約]			14:00(40分)ヨガ・米山[予約]		13:45(60分)キッズ新体操スクール[スクール]						14:30
15:00													15:00
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										15:30
16:00					15:55(40分)オリジナルエアロ・森[予約]	15:45(40分)CSLive/フィラティス[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]										16:30
17:00													17:00
17:30			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(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													19:00
19:30		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]											19:30
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
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
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