

# セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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)エアバイク/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					10:15(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)ラテンファンク・石田[予約]	10:20(40分)ヨガ・三輪[予約]						10:30(40分)エアロサーキット・近藤[予約]	10:30
11:00							10:30(90分)バレエスクール[予約]		11:00								10:40(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)フィットアタックBEAT・峯本[予約]			11:30	11:20(40分)フィットアタックBEAT・横尾[予約]	11:25(40分)ヒップホップ・石原[予約]						11:40(10分)ヨガ・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・峯本[予約]	12:30(40分)シェイプアップ・石田(千)・植田[予約]			12:30	12:20(40分)フィールヨガ・羽賀[予約]	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
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30	13:25(40分)ヨガ・寺井[予約]	13:25(30分)ZUMBA(R)・中井[予約]	13:00(90分)バレエスクール[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)コンビネーションステップ・山崎[予約]	14:20(40分)パワーヨガ・寺井[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(90分)*クラブ限定/拳撃エクササイズ・森[予約]		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
19:00					19:10(40分)ZUMBA(R)・SUNOKO[予約]	19:10(40分)エアサイクル/フラットキス/パワーライド・重高[予約]			19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・坂本[予約]	19:10(40分)ヨガ・SAYAKA[予約]			19:10(40分)シェイプアップ・三輪[予約]				19:00
19:30									19:30									19:30
20:00					20:05(40分)コンビネーションエアロ・渡辺 栞[予約]	20:10(40分)ヨガ・多田[予約]			20:00	20:05(40分)シェイプアップ・泉[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]			20:05(40分)パワーヨガ・三輪[予約]	20:10(40分)フィットアタックBEAT・青柳/石田(千)[予約]			20:00
20:30									20:30									20:30
21:00						21:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CSライプ[予約]			21:00	21:00(40分)フィットアタックBEAT・沼田[予約]				21:00(40分)オリジナルステップ・渡辺 栞[予約]	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス&バックライイン[予約]			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06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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	マルチパーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーバス	ミニジム	
08:00													08:00
08:30	08:15(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]			10:48(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	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・磯藤[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/からだアクティブ[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)ワイールヨガ・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・三輪[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)フィットアタックBEAT・石田(千)[予約]			12:30(40分)ZUMBA(R)・江本[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/セルフボディコンディショニング・滝川[予約]				13:05(40分)シェイプアップ・青柳[予約]		13:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムラト・横尾[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]								13:30(40分)ヒップホップ・Y-CO[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]		13:30
14:00					14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								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]			14:55(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
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/フィールビラティス[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(幼児)[スクール]	16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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]					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]	16:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムラト[予約]		17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]										17:30
18:00					18:00(40分)ストレッチ・山崎[予約]								18:00
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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/パワーラット・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				20:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:00(40分)シェイプアップ・松本[予約]												21:00
21:30													21:30
曜日	ポストン	ビーコン	マルチパーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーバス	ミニジム	ポストン	ビーコン	マルチパーバス	ミニジム	曜日