

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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]	09:20(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・CSライブ[予約]	09:30	09:20(40分)シンブルステップ・山崎[予約]	09:20(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・CSライブ[予約]			09:20(40分)健康太極拳・松原[予約]				09:30
10:00									10:00									10:00
10:30					10:15(40分)シンブルエアロ・寺村[予約]	10:15(40分)健康氣功法・井出[予約]	10:30(90分)バレースクール[スクール]	10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	10:30	10:20(40分)ラテンファン・石田[予約]	10:20(40分)ヨガ・三輪[予約]	10:30(30分)リンパフロー・小原[予約]	10:40(10分)ジムスモ/肩とお腹引き締め・ジムスタッフ	10:30(40分)エアロサーキット・近藤[予約]	10:30(40分)ピラティス・山崎[予約]		10:40(10分)ヨガ・ジムスタッフ	10:30
11:00									11:00									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・基本[予約]		11:40(10分)ジムスモ/肩とお腹引き締め・ジムスタッフ	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)シンブルエアロ・近藤[予約]			11:40(10分)ジムスモ/健康予防・改善・ジムスタッフ	11:30
12:00									12:00									12:00
12:30					12:30(40分)シェイプアップ・石田/植田[予約]	12:30(40分)オリジナルステップ・基本[予約]			12:30					12:35(40分)ZUMBA(R)・横原[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)バレースクール[スクール]						13:00
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ライブ[予約]			13:30	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]				13:30
14:00									14:00					13:50(40分)ヨガ・愛子[予約]				14:00
14:30					14:20(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(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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]			19:10(40分)シェイプアップ・三輪[予約]	19:20(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]			19:00
19:30								19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					19:30
20:00					20:05(40分)コンビネーションエアロ・渡辺 恒[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)ファイトアタックBEAT・青柳/石田(千)[予約]			20:00
20:30								20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	20:30								20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	20:30
21:00						21:00(40分)CSLive/スチーム&ヒーリング・CSライブ[予約]			21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・沼田[予約]				21:00(40分)オリジナルステップ・渡辺 恒[予約]	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン[予約]			21:00
21:30								21:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	21:30				21:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					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07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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	08:15(40分)ルーシーダットン・近藤[予約]	09:15(40分)ファイトアタックBEAT・重高[予約]		08:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				08:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					08:30
10:00		10:10(40分)エアロサーキット・近藤[予約]									10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]		10:00
	10:15(40分)ZUMBA(R)・荒竹[予約]			10:40(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・磯部[予約]	10:15(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	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]		10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	10:30
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)シェイプアップ・横尾[予約]			
11:30		11:50(30分)シンプルステップ・福川[予約]		11:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ				11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	11:30
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・石田(千)[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(40分)ZUMBA(R)・江本[予約]	12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPROL[予約]	12:30(90分)バレースクール[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・三輪[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/リズムライド・横尾[予約]							13:00
		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・YO-CO[予約]	13:30(40分)オリジナルエアロ・江本[予約]			13:30
14:00													14:00
	14:25(40分)ヨガ・青藤[予約]				14:00(40分)ヨガ・米山[予約]								
14:30		14:30(40分)シンプルエアロ・新妻[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(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]										
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]			
16:30			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(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	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]	16:55(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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]					17:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				17:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・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]					18:40(10分)ジムスモ/二の腕とお腹引き締め・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・青柳[予約]											19:00
19:30				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ					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(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ									21:00
21:30													21:30
	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	金				土				日				曜日