

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11日(火)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									09:30									09:30
10:00									10:00									10:00
10:30									10:30									10:30
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30									11:30
12:00									12:00									12:00
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00									19:00									19:00
19:30									19:30									19:30
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30									20:30
21:00									21:00									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08月 -

3日(月)、10日(月)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)は休館日です。
11日(火)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	
09:00													09:00
09:30	09:15(40分)ルーシーダッ ・近藤[予約]	09:15(40分)ファイトアタ クBEAT・重高[予約]		09:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ				09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ				09:00(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	09:30
10:00		10:10(40分)エアロサーキ ット・近藤[予約]									10:00(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]			10:40(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 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 だアクティブ[予約]		10:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引 き締め・ジムスタッフ	10:30
								10:40(10分)ジムスモ/お尻引き締 め・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
11:30	11:20(40分)コンビネーシ ョンエアロ・森[予約]			11:40(10分)ジムスモ/背中引き締 め・ジムスタッフ	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)シェイブバン プ・横尾[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お尻引き締 め・ジムスタッフ	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/かんたん筋 トレ・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 クBEAT・石田(千)[予約]							12:00
12:30	12:30(40分)シェイブバン 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PRO[予約]	12:30(90分)バレーエス 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 ニング・三輪[予約]				13:05(40分)シェイブバン 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
13:30		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・ YO-CO[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
14:30	14:25(40分)ヨガ・青柳[予 約]	14:30(40分)シンプルエア ロ・新妻[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(児童)[スクール]		14:30
						14:55(40分)ラテンファン ・石田(美)[予約]							
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]								15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[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 ィールピラティス[予約]			15:50(40分)ストレッチ・石 田[予約]			15:00(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(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 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]		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/お尻引き締 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]					18:00(10分)ジムスモ/二の腕とお 腹引き締め・ジムス					18:30
19:00		18:10(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/お尻引き締 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]		20:40(10分)ジムスモ/背中引き締 め・ジムスタッフ									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイブバン 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	金				土				日				曜日