

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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 [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				09:20(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/セルフポディションニング・滝川[予約]	09:20(30分)フレックスストレッチ・山崎[予約]	09:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		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ライブ[予約]		09:20(40分)健康太極拳・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分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	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(90分)バレエスクール[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)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	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]		11:40(10分)ジムスモ/健康予防改善・ジムスタッフ	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/腰とお腹引き締め・ジムスタッフ											
12:00									12:00								12:00	
12:30									12:30	12:20(40分)ZenYoga・羽賀[予約]	12:30(30分)シンプルエアロ・稲川[予約]		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	
				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]													
13:00									13:00			13:00(90分)バレエスクール[スクール]					13:00	
13:30									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	
				13:25(40分)ヨガ・今井[予約]	13:25(30分)CSLive/からだアタック・CSライブ[予約]									13:50(40分)ヨガ・愛子[予約]				
14:00									14:00								14:00	
14:30									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・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									19:00	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]				19:00	
													19:20(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]					
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 悟[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/スムース&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 悟[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09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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	
09:00													09:00
09:30	09:15(40分)ルーシーダ トン・近藤[予約]	09:15(40分)ファイトアタ クBEAT・重高[予約]		09:00(60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				09:40(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]	10:40(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
11:30	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]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	11:25(40分)フィールヨガ・ 米山[予約]	11:15(40分)シェイプバン プ・横尾[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 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/背中引き締 め・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)シェイプバン 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ョ ニング・滝川[予約]				13:05(40分)シェイプバン 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-0[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・三輪[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(幼児)[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
					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]				
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]			16:00
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]					18:30(10分)ジムスモ/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)シェイプバン プ・松本[予約]			21:10(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
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