

セントラルウェルネスクラブ能見台 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム		ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	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・今村[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]	09:20/30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]	09:30	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[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
10:00									10:00									10:00
10:30					10:15/40分]シンプルエアロ・今村[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]	10:30	10:20/40分]ラテンファン・石田(美)[予約]	10:20/40分]ヨガ・三輪[予約]							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/かんたん筋トレ・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・カリガ[予約]							11:30
12:00									12:00									12:00
12:30					12:30/40分]シェイプアップ・植田[予約]	12:30/40分]オリジナルステップ・基本[予約]			12:30									12:30
13:00									13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00									14:00									14:00
14:30					14:20/40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・今井[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]		19:10/10分]ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	19:00	19:10/40分]ZUMBA(R)・ZUNKO[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				19:40/10分]ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ			19:30/40分]オリジナルステップ・渡辺栞[予約]	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 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・青柳[予約]	20:10/30分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]			20:05/40分]パワーヨガ・三輪[予約]				20:00
20:30									20:30							20:20/40分]ファイトアタックBEAT・青柳[予約]		20:30
21:00					20:55/40分]オリジナルステップ・渡辺 栞[予約]	21:05/40分]CSLive/スムース&ヒーリング[予約]			21:00	21:00/40分]ファイトアタックBEAT・沼田[予約]								21:00
21:30									21:30							21:15/30分]CSLive/ビュートアッププロジェクト/ウエストライズ[予約]	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	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	曜日	ポストン	ピーコン	マルチパーパス	ミニジム	ポストン	ピーコン	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10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	
09:00													09:00
09:30	09:15(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]		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
	10:15(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]		10:20(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・沼田[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・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
14:30	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]			14:00(40分)ヨガ・米山[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]		14:30
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(美)[予約]			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(40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)キッズバレースクール[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)キッズバレースクール[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/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
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