

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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		金		曜日	土		日		曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30	09:30(10分)みんなで体操—[定員]		09:30(10分)みんなで体操—[定員]		09:30	09:30(40分)シンプルエアロ・木村(智)[定員]	09:30(40分)学びタイム・西前[定員]			09:30(10分)みんなで体操—[定員]		09:30	09:40(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]		09:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]		09:30	
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・田島[定員]	10:00(40分)フラエクササイズ・大谷[定員]	10:00(30分)アクティブストレッチ・北村[定員]	10:00(30分)FIT jam・小林[定員]	10:00					10:00(40分)ボディメイクトレーニング・斎藤[定員]	10:00(40分)バレエエクササイズ・小松[定員]	10:00					10:00	
10:30					10:30	10:30(40分)ダンスファン・石野[定員]						10:30	10:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・栗川[定員]	10:30(30分)CSLive/ビューティプロジエクト・LEG・REC[定員]	10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[定員]	11:00(30分)フィットネスBEAT30+・石田[定員]	11:00(40分)シェイプハンプ40+・久井[定員]	11:00(40分)フィールヨガ・小林[定員]	11:00					11:00(40分)ZUMBA(R)・柴田[定員]	11:00(40分)HOTヨガ・斎藤[定員]	11:00					11:00	
11:30					11:30	11:30(40分)ボディメイクトレーニング・三好[定員]	11:30(40分)HOTワークアウトヨガ・久井[定員]						11:30	11:30(40分)オリジナルエアロ・斎藤[定員]	11:30(40分)HOTヨガ・平岡[定員]	11:30(40分)CSLive/Lati・Lati・REC[定員]	11:30(40分)HOTフィールヨガ・久井[定員]	11:30
12:00	12:00(40分)エアロサーキット・斎藤[定員]	12:00(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]	12:00(40分)ZUMBA(R)・小谷[定員]	12:00(40分)HOTファンクショナルピラティス・相木[定員]	12:00					12:00(30分)CSLive/からたアタック・REC[定員]		12:00					12:00	
12:30					12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・門林[定員]	12:30(40分)クラブ限定/HOTワークアウトヨガ・相木[定員]			12:15(40分)クラブ限定/セルフボディメイク・三好[定員]		12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・斎藤[定員]	12:30(40分)HOTパワーヨガ・平岡[定員]	12:30(40分)フィットアタック・RO・岩永[定員]	12:30(40分)エアサイクルフィットネスワークアウト・久井[定員]	12:30	
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・多田[定員]	13:00(30分)エアサイクルフィットネス・石田[定員]	13:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・斎藤[定員]	13:00(40分)CSLive/健康本権・REC[定員]	13:00							13:00					13:00	
13:30					13:30	13:30(40分)シェイプハンプ40+・久井[定員]	13:30(40分)HOTヨガ・梶[定員]			13:30(40分)CSLive/フィットネス・EAT・LIVE[定員]	13:30(40分)HOTヨガ・高山[定員]	13:30	13:30(40分)パワーヨガ・平岡[定員]		13:30(40分)ZUMBA(R)・木村[定員]	13:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]	13:30	
14:00	14:00(40分)シンプルステップ・小林(基)[定員]		13:55(40分)シンプルエアロ・中山[定員]	14:00(30分)CSLive/パーソナルフィットネス・斎藤[定員]	14:00							14:00					14:00	
14:30					14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロ・多田[定員]						14:30	14:30(40分)シェイプハンプ・石塚[定員]		14:30(40分)シェイプハンプ・岩永[定員]	14:20(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]	14:30	
15:00	15:00(40分)ボディケアストレッチ・小林(基)[定員]		14:55(40分)ヨガ・中山[定員]	15:00(90分)バレエスクール・有料[スクール]	15:00							15:00					15:00	
15:30					15:30	15:30(40分)ジャズダンス・小松[定員]						15:30	15:30(40分)フィットアタック・岩永[定員]		15:30(40分)ヨガ・金澤[定員]	15:30(60分)キッズバレエスクール・有料[スクール]	15:30	
16:00					16:00							16:00					16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・有料[スクール]				16:30		16:35(60分)キッズバレエスクール・有料[スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール・有料[スクール]		16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]		16:30(30分)CSLive/やせる1脂肪燃焼ダンス・相木[定員]	16:30(60分)キッズバレエスクール・有料[スクール]	16:30	
17:00					17:00							17:00					17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール・有料[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール・有料[スクール]		17:30		17:35(60分)キッズバレエスクール・有料[スクール]			17:30(60分)キッズダンススクール・有料[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・有料[スクール]	17:30					17:30	
18:00					18:00							18:00					18:00	
18:30					18:30							18:30					18:30	
18:50	18:50(30分)ダイエットサーキット・相木[定員]				18:50					18:50(40分)ボディメイクトレーニング・三好[定員]		18:50					18:50	
19:00					19:00							19:00					19:00	
19:30	19:35(40分)オリジナルエアロ・木村(智)[定員]	19:35(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]			19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・斎藤[定員]	19:30(40分)HOTヨガ・斎藤(直)[定員]			19:45(40分)ZUMBA(R)・三好[定員]	19:40(40分)エアサイクルフィットネス・リズムライド・岩永[定員]	19:30					19:30	
20:00					20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・川中[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・斎藤[定員]					20:00					20:00	
20:30		20:35(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[定員]			20:30	20:30(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[定員]	20:30(40分)HOTボールリラックス・斎藤[定員]			20:40(40分)シェイプハンプ中元[定員]	20:40(40分)ファンクショナルピラティス・相木[定員]	20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30	21:20(30分)CSLive/やせる1脂肪燃焼ダンス・REC[定員]				21:30	21:20(40分)シェイプハンプ40+・岩永[定員]						21:30					21:30	