セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2025年07月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)、31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-1[定員]		09:30(10分)みんなで体操-スタッフ[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)シンプルエアロ-渡辺[定員]	10:00(30分)CSLive/HOTヨガ-REC[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)シンプルエアロ-大橋[定員]	10:00					10:00	
10:30				10:50(40分)HOTフィールビタリス-渡辺[定員]	10:30	10:30(40分)ダンスファン-石野[定員]						10:30	10:30(40分)CSLive/フィールビタリス-REC[定員]		10:30(40分)コンビネーションエアロ-栗川[定員]		10:30	
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE-LIVE[定員]	11:00(30分)ファイトアタックB-EAT-石垣[定員]	11:00(40分)シェイプアップ-久井[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		11:55(40分)CSLive/ヨガ-R-EC[定員]		11:50(40分)*クラブ限定/HOTファンクショナルコンディショニング-柏木[定員]	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フィールヨガ-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)*クラブ限定/HOTファンクショナルコンディショニング-柏木[定員]	11:30(30分)シェイプアップ-OWER-久井[定員]	11:30(40分)CSLive/Lati-REC[定員]	11:30	
12:00	12:00(40分)エアロサーキット-斎藤[定員]		12:00(40分)ZUMBA(R)-小谷[定員]		12:00					12:00(40分)*クラブ限定/バルボネコンディショニング-秋山[定員]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-久井[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ウェー-ストレッチ-梶[定員]					12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)-斎藤[定員]	12:30(40分)HOTフィールビタリス-渡辺[定員]	12:30(40分)シンプルエアロ-大橋[定員]		12:25(40分)ワークアウトヨガ-久井[定員]	12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-多田[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-斎藤[定員]	13:00(40分)ファンクショナルトレーニング-斎藤[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド-仲[定員]	13:00					13:00(40分)ヨガ-高山[定員]	13:00(30分)Fit Fun-仲[定員]	13:00					13:00	
13:30					13:30	13:30(40分)ステップサーキット-渡辺[定員]	13:30(40分)HOTヨガ-梶[定員]					13:30(30分)CSLive/ニューチッププロジェクト/エアサイクル-REC[定員]	13:30	13:30(40分)ヨガ-斎藤[定員]		13:30(40分)ZUMBA(R)-木村[定員]	13:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ-小林(基)[定員]		13:55(40分)シンプルエアロ-中山[定員]	14:05(40分)CSLive/健康太極拳-REC[定員]	14:00							14:00					14:00	
14:30			14:55(40分)ヨガ-中山[定員]		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)シェイプアップ-石垣[定員]		14:30(40分)シェイプアップ-渡辺[定員]	14:35(40分)CSLive/ヨガ-R-EC[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]			15:00(90分)バレエスクール[スクール]	15:00							15:00					15:00	
15:30					15:30							15:30	15:30(40分)ファイトアタックPRO-奥野[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[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[スクール]				16:30		16:35(60分)キッズバレエスクール[スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		16:30	16:30(40分)CSLive/ヨガ-R-EC[定員]			16:30(60分)キッズバレエスクール[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[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		17:30		17:35(60分)キッズバレエスクール[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)キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30					17:30	
18:00					18:00							18:00					18:00	
18:30					18:30							18:30					18:30	
19:00	18:50(30分)ボディメイクトレーニング-柏木[定員]		19:10(40分)CSLive/Lati+LIVE[定員]	18:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド-久井[定員]	19:00					18:50(40分)ボディメイクトレーニング-三好[定員]	18:50(40分)ファイトアタックB-EAT-斎藤[定員]	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(40分)CSLive/パワーヨガ[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]		19:30					19:30	
20:00			20:05(40分)ZUMBA(R)-川中[定員]	20:00(40分)CSLive/ヨガ-R-EC[定員]	20:00						20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド-斎藤[定員]	20:00					20:00	
20:30	20:30(40分)シンプルステップ-木村(智)[定員]	20:30(40分)ファイトアタックB-EAT-大橋[定員]			20:30	20:30(40分)ファイトアタックPRO-渡辺[定員]	20:30(40分)ニューチッププロジェクト/エアサイクル&ヒーリング-斎藤[定員]					20:30					20:30	
21:00			21:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation-栗川[定員]		21:00					20:50(40分)ファンクショナルビタリス-柏木[定員]		21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	