セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(水)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

くスタジオ >

	<u>シオ ></u>			ıb	100 C									L		0	100 CO
WE F2	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	PER	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	PER	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	PER
9:00					09:00							09:00					09:00
9:30	09:30(10分)みんなで体操・一[定員]		09:30(10分)みんなで体操・スタッフ[定 員]		09:30	09:30(40分)シンブルエアロ・ 木村(智)[定員]	09:30(40分)健康体操・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・R EC[定員]		09:40(30分)CSLive/ボディメイクト ーニング・REC[定員]	·V	09:30
												ļ					
10:00	10:00(40分)コンヒネーション エアロ・田島[定員]	10:00(40分)フラエクササイス ・大谷[定員]	10:00(30分)シンプルエアロ・ 渡辺[定員]	10:00(30分)CSEW&/ヒューティブロジェクト/ヒップライン・REC[定員]	10:00					10:00(40分)ホティメイクトレ ニング・齋藤[定員]	10:00(40分)シンブルエアロ 大橋[定員]	10:00				10:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/物席予防	10:00
10-30					10-30	10:30(40分)ダンスファン・石	1			1		10:30	10:30(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[定員]	.	- 10:30(40分)コンドネーショ	10:2020分/CSLive/メディカルフィットネス/排稿予防~ 音-REC(定員)	10-30
10.00				10:50(40分)HOTフィールピ ラティス・渡辺[定員]	10.00	10:30(40分)ダンスファン・石 野[定員]		l		-		10.00	ス・REC[定員]	l	- 10:30(40分)コンビネーショ - エアロ・梁川[定員]	10:50(30分)CSLive/ビューティブロ: ェクト/ヒップライン・REC[定員]	ag
11:00	11:00(30分)ファイトアタックB	11:00(40分)CSLive/ダンス	. 11:00(40分)シェイブパンブ・ 久井[定員]	ラティス・渡辺[定員]	11:00					11:00(40分)ZUMBA(R)·柴	11:00(40分)HOTヨガ・齋萠 [定員]	11:00			-	エクド/ピックライン・REC(定員)	11:00
1	EAT·家城[定員]	WAVE[定員]	久井[定員]								[定員]				·		7
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フィールヨガ ・久井[定員]					11:30	11:30(40分)オリジナルエアロ ・森脇[定員]	11:30(40分) * クラブ機定/HOTファン クショナルコンディショニング・柏木[S	と 11:30(30分)シェイブパンブ OWER・久井[定員]	『P 11:30(40分)CSLive/Lati Lati・REI [定員]	EC 11:30
		11:55(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]		11:50(40分) * クラブ限定/H OTファンクショナルコンディ		->> =NIXERG	NOT DESKI						**INICK PC	RJ	OWER MAINERS		
2:00	12:00(40分)エアロサーキット ・齋藤[定員]		12:00(40分)ZUMBA(R)·小 谷[定員]	ショニング・柏木[定員]	12:00					12:00(40分) * クラブ限定/セルフボディ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
						10.00(40())71114D4 (D) 88	19.00(40公) 4 万二寸銀ウ /山〇丁六					40.00	10.00/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10.00(40())110.712== .7	12:25(40分)シンプルエアロ 大橋[定員]	コ・12:25(40分)ワークアウトヨガ ・久井[定員]	л
2:30					12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)·門 林[定員]	ブストレッチ・梶[定員]			-		12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)·齋 藤[定員]	和脇[定員]			12:30
3:00	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	' 13:00(40分)ファンクショナルトレーニン グ・齋藤[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·大相 [定員]	13:00				+	13:00
10.00	田[定員]	リズムライド・家城[定員]	グ・齋藤[定員]	リズムライド・仲[定員]	10.00					-	[定員]	10.00					
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					13:30	13:30(40分)ヨガ・齋藤[定員]		13:30(40分)ZUMBA(R)・	木 13:30(30分)CSLive/エアサイクルフットネス/パワーライド・REC[定員]	²⁴ 13:30
Ì			13:55(40分)シンブルエアロ・ 中山[定員]	·	İ	ト・渡辺[定員]	具」				13:50(30分)ポールdeリラック ス・仲[定員]	7			- 村[定員]	711111	
14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・ 小林(基)[定員]		Т-шкея:	14:05(40分)CSLive/健康太 極拳·REC[定員]	14:00					14:00(40分)CSLive/シェイブパンプ・ REC[定員]	A ITDERI	14:00					14:00
															-		
14:30			11 EE/14 (1) = 1° ± 1.7eb = 3		14:30	14:30(40分)コンビネーションエアロLo w·多田[定員]						14:30	14:30(40分)シェイブパンブ・ 家城[定員]		14:30(40分)シェイブパンフ - 渡辺[定員]	ブ・14:35(40分)CSLive/ヨガ・F EC[定員]	·R 14:30
15.00	15-00(40分)ボディケアスト!。		14:55(40分)ヨガ・中山[定員]	15-00(90 公) パレエスカール	15.00							15.00			-	4	15.00
10:00	15:00(40分)ボディケアストレ ッチ・小林(基)[定員]		-	15:00(90分)パレエスクール [スクール]	10:00							10:00				-	- 15:00
15:30					15:30							15:30	15:30(40分)ファイトアタックP RO・奥野[定員]		- 15:30(30分)ポールdeリラッ - ス・渡辺[定員]	ック 15:30(60分)キッズパレエスク ール[スクール]	ク 15:30
												-	RO·奥野[定員]	l	- ス・渡辺[定員]	ール[スクール]	10.00
6:00					16:00					1		16:00				7	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)キッズパレエスク ール[スクール]	ク 16:30
										.							
17:00					17:00					-		17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススク		17:30(60分)キッズダンススク	1	17:30		17:35(60分)キッズパレエスク			17:30(60分)キッズダンススク	17:30(60分)キッズダンススク	17:30				-	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]				17:35(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 ル[スクール]	ール(児童)[スクール]						
18:00			1		18:00					1		18:00					18:00
			İ		1					İ							
18:30					18:30							18:30					18:30
	18:50(30分)ボディメイクトレ ーニング・柏木[定員]	18:50(40分)オリジナルエアロ ・木村(智)[定員]								18:50(40分)ボディメイクトレ ーニング・三好[定員]							
19:00			19:10(40分)CSLive/Lati L ati·LIVE[定員]	19:00(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					.	19:00(30分)EXCITE—BOD Y·家城[定員]	19:00					19:00
10/20			-		10/20	19·30(40分)7UMBΔ(R) • 齊	19-30(40分)HOTヨガ・斉藤(10/20					10/20
18.30	19:45(40分)シンプルステップ ・木村(智)[定員]	19:45(40分)ファイトアタック日		4	10:00	19:30(40分)ZUMBA(R)·齋 藤[定員]	直)[定員]	 		19:45(40分)ZUMBA(R)·三 好[定員]	 	18:30		 			18:30
20:00	•木村(智)[定員]	EAT·大橋[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R)·川	20:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]	20:00					- 好[定員]	20:00(40分)エアサイクルフィットネス パワーライド・家城[定員]	20:00					20:00
			中に定員」	EC[定員]							ノロ かが足具」				·		
20:30	20:40(40分)ZUMBA(R)·山 尾[定員]	20:40(40分)CSLive/パワー ヨガ・REC[定員]	1		20:30	20:30(40分)ファイトアタックP RO・渡辺[定員]	20:30(40分)ビューティブロジェクト/ス ムース&ヒーリング・齋藤[定員]	 				20:30	 		T	1	20:30
	mu.ru	LOLERI	_			NO MEMICE				20:50(40分)ファンクショナル ピラティス・柏木[定員]							
21:00			21:00(40分)シェイプパンプ・ 大橋[定員]	21:00(40分) * クラブ限定/STRONG Nation TM・川中[定員]	21:00							21:00					21:00
											l						
21:30					21:30					-		21:30			-		21:30
	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	
	際リハランタ	カムヘラング	#IA724	k	10 H	無いヘランタ	* ************************************	B1A924		#IA224	#*************************************	爾日	#IA224	#4A>24	無1ヘランゼ	B1/22/4	BE.