

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。
3日(土)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 [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 >

	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・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)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-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/ビューティプロジェクト・レックラン・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					10:30	10:30(40分)ダンスファン・石野[定員]						10:30	10:30(40分)CSLive/フィールビタティス-REC[定員]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・塚川[定員]		10:30
11:00	11:00(30分)ファイトアタックBEAT・家城[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:00(40分)シェイプバンプ・久井[定員]	10:50(40分)HOTフィールビタティス・渡辺[定員]	11:00					11:00(40分)ZUMBA(R)・横田[定員]	11:00(40分)HOTヨガ・斎藤[定員]	11:00				10:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・レックラン・REC[定員]	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)シェイプバンプ・POWER・久井[定員]	11:30(40分)CSLive/Lab Lab-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/セルフボクシングディセンダー・松山[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ウェーブストレッチ・横[定員]					12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・斎藤[定員]	12:30(40分)HOTビラティス・森脇[定員]	12:25(40分)シンプルエアロ・大橋[定員]	12:25(40分)HOT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・家城[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・横[定員]	13:00					13:00(40分)ヨガ・高山[定員]	13:00(40分)バリエエクササイズ・小松[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・横[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(30分)CSLive/はじめて太極拳-REC[定員]	14:00					14:00(40分)CSLive/シェイプバンプ-REC[定員]	13:55(30分)ボールde健康体操・仲[定員]	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)シェイプバンプ・家城[定員]		14:30(40分)シェイプバンプ・渡辺[定員]	14:35(40分)CSLive/ヨガ・R[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(30分)バリエスクール[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(30分)ボールde健康体操・渡辺[定員]	15:30(60分)キッズバリエスクール[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)キッズバリエスクール[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・REC[定員]		16:30(60分)キッズバリエスクール[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)キッズバリエスクール[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(40分)シェイプバンプ・仲[定員]	18:50(40分)オリジナルエアロ・木村(智)[定員]	19:10(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[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]		19:00	19:00(30分)ファイトアタックBEAT・家城[定員]				19:00
19:30					19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・斎藤[定員]	19:30(40分)HOTヨガ・斎藤(直)[定員]					19:30	19:45(40分)ZUMBA(R)・三好[定員]				19:30
20:00	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BEAT・大橋[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R)・川中[定員]	20:00(40分)CSLive/ビラティス-REC[定員]	20:00							20:00	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
20:30	20:40(40分)ZUMBA(R)・山尾[定員]	20:40(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]			20:30	20:30(40分)ビューティプロジェクト/スチーム&ヒーリング・斎藤[定員]	20:30(40分)ファイトアタックPRO・渡辺[定員]					20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプバンプ・大橋[定員]	21:00(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM-川中[定員]	21:00					20:50(40分)ファンクショナルビラティス・柏木[定員]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
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	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	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	曜日