

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＞

曜日	月	火	水	木	金	曜日	土	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
09:00						09:00			
09:30	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(10分)シンプルエアロ・木村(智)(定員)		09:30(10分)みんなで体操(定員)		09:30(10分)CSLive/リズムCAMP-R ECI(定員)
10:00	10:00(40分)コンビネーション・アロ-田島(定員)	10:00(40分)フレクササイズ・大谷(定員)	10:00(40分)シンプルエアロ・渡辺(定員)	10:00(30分)CSLive/ビューティプロ-エクト・レッスン(定員)	10:00(40分)ボディメイクトレ-ニング・斎藤(定員)	10:00(40分)シンプルエアロ・大橋(定員)	10:00(40分)CSLive/フィールドライス-RECI(定員)		10:00(40分)CSLive/リズムCAMP-R ECI(定員)
10:30			10:30(40分)ダンスファン・石野(定員)				10:30(40分)CSLive/フィールドライス-RECI(定員)		10:30(40分)コンビネーション・エアロ・栗川(定員)
11:00	11:00(30分)ファイトアタックB EAT・家城(定員)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(定員)	11:00(40分)シェイプ・パンプ・久井(定員)		11:00(40分)ZUMBA (R)・栗 藤田(定員)	11:00(40分)HOTヨガ・斎藤(定員)			11:00(40分)CSLive/ビューティプロ-エクト・レッスン(定員)
11:30			11:30(40分)ボディメイクトレ-ニング・三好(定員)	11:30(40分)HOTフィールヨガ・久井(定員)		11:30(40分)オリジナルエアロ・森脇(定員)	11:30(40分)シェイプ・パンプ・POWER・久井(定員)		11:30(40分)CSLive/Lati LatI-REC(定員)
12:00	12:00(40分)エアローキック ECI(定員)	11:55(40分)CSLive/ヨガ・R	11:50(40分)*クラブ限定/HOTフィール・三好(定員)	12:00(40分)ZUMBA (R)・小谷(定員)	12:00(40分)*カラオケ限定・セルフボーディング・ヨガ・久井(定員)	12:00(40分)*カラオケ限定・セルフボーディング・ヨガ・久井(定員)	12:00(40分)ZUMBA (R)・栗 藤田(定員)		12:00(40分)HOTヨガ・久井(定員)
12:30				12:30(40分)ZUMBA (R)・門 木(定員)	12:30(40分)*カラオケ限定/HOTウェーブ(定員)		12:30(40分)ZUMBA (R)・栗 藤田(定員)		12:30(40分)HOTヨガ・久井(定員)
13:00	13:00(40分)ZUMBA (R)・多田(定員)	13:00(40分)エクサ・フィットネス・ヨガ・南(定員)	13:00(40分)エクサ・フィットネス・ヨガ・南(定員)	13:00(40分)HOTヨガ・高(定員)	13:00(40分)ヨガ・高山(定員)	13:00(40分)パレエクラシック・小松(定員)	13:00(40分)ZUMBA (R)・木村(定員)		13:00(40分)CSLive/エサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
13:30			13:30(40分)シンプルエアロ・中山(定員)	13:30(40分)ステップ・サークル・渡辺(定員)	13:30(40分)HOTヨガ・栗(定員)		13:30(40分)ヨガ・斎藤(定員)		13:30(40分)ZUMBA (R)・木村(定員)
14:00	14:00(40分)コンビネーション・ステップ・小林(基)(定員)		14:05(30分)CSLive/はじめて太極・REC(定員)	14:00		14:00(40分)ホールde健康体操・仲(定員)	14:00(40分)ホールde健康体操・仲(定員)		14:00(40分)ZUMBA (R)・木村(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(40分)パレエスクール		14:30(40分)シェイプ・パンプ・家城(定員)	14:30(40分)シェイプ・パンプ・渡辺(定員)		14:30(40分)CSLive/ヨガ・R ECI(定員)
15:00	15:00(40分)ボディアストレッチ・小林(基)(定員)		15:00(90分)パレエスクール(スクール)	15:00					15:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)
15:30				15:30			15:30(40分)ファイトアタックP R-O・奥野(定員)		15:30(40分)キッズバレエスクール(スクール)
16:00				16:00			16:00		16:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)
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(60分)キッズダンススクール(スクール)	16:30(40分)CSLive/ヨガ・R ECI(定員)		16:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)
17:00				17:00			17:00		17:00(60分)キッズダンススクール(スクール)
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(60分)キッズダンススクール(児童)(スクール)		17:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)
18:00				18:00					18:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)
18:30				18:30					18:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)
18:50	18:50(40分)シェイプ・パンプ・木村(智)(定員)					18:50(40分)ボディメイクトレ-ニング・三好(定員)			18:30(60分)キッズバレエスクール(スクール)
19:00			19:00(40分)CSLive/パワー・ヨガ・REC(定員)	19:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)	19:00		19:00(30分)ファイトアタックB EAT・家城(定員)	19:00	19:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
19:30					19:30(40分)ZUMBA (R)・栗 藤(定員)	19:30(40分)HOTヨガ・斎藤(定員)	19:30(40分)ZUMBA (R)・三好(定員)		19:30(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
19:45	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B EAT・大橋(定員)			19:45(40分)ZUMBA (R)・栗 藤(定員)	19:45(40分)HOTヨガ・斎藤(定員)	19:45(40分)ZUMBA (R)・三好(定員)		19:30(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
20:00			20:00(40分)ZUMBA (R)・川 20:00(40分)CSLive/ビューティス-REC(定員)	20:00			20:00(40分)ZUMBA (R)・栗 藤(定員)	20:00	20:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
20:30	20:40(40分)ZUMBA (R)・山 20:40(40分)CSLive/ヨガ・R 尾(定員)			20:30(40分)ビューティ・ヨガ・ヨガ・リード・斎藤(定員)	20:30(40分)ファイトアタックP R-O・渡辺(定員)		20:30(40分)ファンクショナル・ヨガ・リード・斎藤(定員)		20:30(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
21:00				21:00(40分)シェイプ・パンプ・大橋(定員)	21:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・R 尾(定員)		21:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・R 尾(定員)	21:00	21:00(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)
21:30				21:30					21:30(40分)エアサイクルフィットネス・ヨガ・久井(定員)