

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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	水	木	金	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
09:00					08:00			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(40分)シンプルエアロ...木村(智)[定員]	09:30(40分)健康体操...西前	09:30(10分)みんなで体操[定員]	09:40(30分)CSLive/リズムCAMP-R EC[定員]	09:40(30分)CSLive/ボディメイクレーニング[定員]	09:30
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(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...エクト・レッスン・REC[定員]	10:00(40分)ボディメイクトレーニング...菅藤[定員]	10:00(40分)シンプルエアロ...大橋[定員]	10:00(40分)コンビネーション...エアロ・楽[川[定員]]	10:00
10:30			10:30(40分)ダンスマン・石野[定員]			10:30(40分)CSLive/フィルビデオ...[定員]	10:30(40分)コンビネーション...エアロ・楽[川[定員]]	10:30
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)・柴田[定員]	11:00(40分)HOTヨガ・菅藤[定員]	11:00(40分)オーリナルエアロ...森脇[定員]	11:00
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フィルヨガ・久井[定員]		11:30(40分)クラブ限定・HOTヨガ...森脇[定員]	11:30(40分)シェイプ・パンプ...[定員]	11:30
12:00	11:55(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]	11:50(40分)*クラブ限定/HOTアクシナルコンディショニング・柏木(智)[定員]	12:00(40分)ZUMBA (R)・小谷[定員]		12:00(40分)*クラブ限定・セルフボクシング・秋山[定員]	12:00(40分)*アサイクルフィットネス...[ヨガ・ディヨニング・秋山[定員]]	12:25(40分)シンプルエアロ...大橋[久井[定員]]	12:00
12:30			12:30(40分)ZUMBA (R)・門...林[定員]	12:30(40分)*クラブ限定/HOTフィルヨガ・久井[定員]		12:30(40分)ZUMBA (R)・菅藤[定員]	12:30(40分)HOTヨガ・森脇[定員]	12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA (R)・多田[定員]	13:00(40分)エナジカルフィットネス...[ヨガ・ライド・家城[定員]]	13:00(40分)エナジカルフィットネス...[ヨガ・ライド・秋山[定員]]		13:00(40分)ヨガ・高山[定員]	13:00(40分)ハイエクササイズ...[小松[定員]]	13:00(40分)ZUMBA (R)・木村[定員]	13:00
13:30			13:30(40分)ステップサーフィン...[度[定員]]	13:30(40分)HOTヨガ・菅藤[定員]		13:30(40分)ヨガ・菅藤[定員]	13:30(40分)ZUMBA (R)・木村[定員]	13:30
14:00	14:00(40分)コンビネーション...[小林[基][定員]]	14:00(30分)CSLive/はじめて太極拳...[EC[定員]]			14:00(60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
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)シェイプ・パンプ...[家城[定員]]	14:30(40分)シェイプ・パンプ...[度[定員]]	14:30
15:00	15:00(40分)ボディアストレッチ...[小林[基][定員]]		15:00(90分)バレエスクール[スクール]	15:00			15:30(30分)ボールde健康体操...[奥野[定員]]	15:00
15:30				15:30			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	
16:30	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)キッズバレエスクール[スクール]	16:30
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
18:00				18:00			18:00	
18:30				18:30			18:30	
18:50(40分)シェイプ・パンプ...[木村(智)[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]			18:50(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]	18:30
19:00	19:10(40分)CSLive/パワー...[ヨガ・R EC[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)ファイトアタックB EAT・家城[定員]	19:00		19:00
19:30	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B EAT・大橋[定員]	19:30	19:30(40分)ZUMBA (R)・菅藤[定員]	19:45(40分)ZUMBA (R)・三好[定員]	19:45(40分)ZUMBA (R)・三好[定員]	19:30	19:30
20:00				20:00(40分)ZUMBA (R)・川中[定員]	20:00(40分)CSLive/ビューティ...[REC[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
20:30	20:40(40分)ZUMBA (R)・山...EC[定員]	20:40(40分)CSLive/ヨガ・R EC[定員]		20:30(40分)ビューティプロセス...[スリム・ヒーリング・菅藤[定員]]	20:30(40分)ファイトアタックP RO・渡辺[定員]	20:30(40分)ファンクショナルビューティス...[柏木(定員)]	20:30	20:30
21:00				21:00	21:00(40分)シェイプ・パンプ...[大橋[定員]]	21:00(40分)STRONG Nation・TM・川中[定員]		21:00
21:30				21:30			21:30	21:30