

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年03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 | | 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)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-RECI[定員] | 09:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング-RECI[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(20分)CSLive/ピュアボディプロジエクト&レップラン-RECI[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/フィールビラティス-RECI[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(30分)フィットアタック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 | | | | | 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-ECI[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・森脇[定員] | 11:30(40分)オリジナルエアロ・HOTヨガ&コアコンディショニング-相澤[定員] | 11:30(30分)シェイプパンプ-OWER・久井[定員] | 11:30(40分)CSLive/Labi-Labi-RECI[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] | 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] | 12:00 | | | | | 12:00(40分)★クラブ限定/バルブボクコンディショニング-秋山[定員] | 12:00(40分)エアロ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-梶[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)エアロ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)エアロサイクルフィットネス/リズムライド-相澤[定員] | 13:00 | | | | | 13:00(40分)ヨガ-高山[定員] | 13:00(40分)バレエエクササイズ-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-梶[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/エアロサイクルフィットネス/パワーライド-RECI[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] | 14:00(30分)CSLive/はじめて本橋-RECI[定員] | 14:00 | | | | | 14:00(40分)CSLive/シェイプパンプ-RECI[定員] | 13:55(30分)ボールde健康体操-梶[定員] | 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-Levy-多田[定員] | | | | | | 14:30 | 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] | 14:35(40分)CSLive/ヨガ-R-ECI[定員] | 14:30 | |
| 15:00 | 15:00(40分)ボディアスレチック-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)フィットアタック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-ECI[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 | |
| 18:50 | 18:50(40分)シェイプパンプ-梶[定員] | 18:50(40分)オリジナルエアロ-木村(智)[定員] | | | 18:50 | | | | | 18:50(40分)ボディメイクトレーニング-三好[定員] | | 18:50 | 18:00(30分)フィットアタックB-EAT・家城[定員] | | | | 18:50 | |
| 19:00 | | | 19:10(40分)CSLive/パワーヨガ-RECI[定員] | 18:00(40分)エアロサイクルフィットネス/パワーライド-久井[定員] | 19:00 | | | | | | | 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)フィットアタックB-EAT-大橋[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/ビラティス-RECI[定員] | 20:00 | | | | | | | 20:00 | 20:00(40分)エアロ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-R-ECI[定員] | | | 20:30 | 20:30(40分)ピュアボディプロジエクト&レップラン-斎藤[定員] | 20:30(40分)フィットアタックPRO-渡辺[定員] | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | |
| 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-田中[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 | |