

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年05月 -

7日(木)、14日(木)、21日(木)、28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(別途入金手続き、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)ゆんで体操-1[定員]		09:30(10分)ゆんで体操-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)ゆんで体操[定員]		09:30			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/デュテブロッグ・アームス&コアエクササイズ[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)ファイトアタックP RO-渡辺[定員]	10:00					10:00	
10:30				10:50(40分)HOTフィールピラティス-渡辺[定員]	10:30	10:30(40分)ダンスファン・石野[定員]						10:30	10:40(30分)CSLive/リズム&CAMP-CSLive[REC][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(40分)ヨガ-高山[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[定員]	11:00(40分)シェイプハンプ-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					11:30	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-斎藤[定員]	11:30(40分)ファンクショナルコンディエニング-柏木[定員]	11:30(30分)シェイプハンプOWER-久井[定員]	11:30(40分)CSLive/Lati-Lati-CSLive[REC][定員]	11:30
12:00	12:00(40分)エアロサーキット-斎藤[定員]	11:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-CsLive[REC][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エニング-柏木[定員]	12:00					12:00(40分)*クラブ限定/カルポピコンディエニング-秋山[定員]	12:00(30分)ボールde健康体操-渡辺[定員]	12:00			12:25(40分)シンプルエアロ-大橋[定員]	12:25(40分)HOT ZenYoga-久井[定員]	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ウェストレッチ-梶[定員]					12:50(40分)バレーエクササイズ-小松[定員]	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)-斎藤[定員]	12:30(40分)ピラティス-森脇[定員]			12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)-多田[定員]	13:00(40分)エアロサイクリングフィットネス-スズキ(美)久井[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)エアロサイクリングフィットネス-スズキ(美)久井[定員]	13:00					13:00(40分)シェイプハンプ-山形[定員]		13:00					13:00	
13:30					13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ-多田[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/エアロサイクリングフィットネス/パワーライド-CsLive[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]		14:00					14:00(40分)CSLive/健康体操-CsLive[REC][定員]		14:00					14:00	
14:30					14:30					14:25(40分)CSLive/スムース&ヒーリング-CsLive[REC][定員]		14:30			14:30(40分)シェイプハンプ-仲[定員]	14:35(40分)CSLive/ヨガ-CsLive[REC][定員]	14:30	
15:00			14:55(40分)ヨガ-中山[定員]		15:00							15:00					15:00	
15:30	15:00(40分)ボディケアストレッチ-小林(基)[定員]			15:00(90分)バレースクール[スクール]	15:30							15:30	15:30(40分)ファイトアタックP RO-奥野[定員]		15:30(30分)ボールde健康体操-渡辺[定員]	15:30(60分)キッズバレースクール[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)キッズバレースクール[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)キッズバレースクール[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)キッズバレースクール[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)シェイプハンプ-大橋[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)エアロサイクリングフィットネス-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(30分)ファイトアタックBEAT-山形[定員]	19:00					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(基)[定員]			19:45(40分)ZUMBA(R)-三好[定員]		19:30					19:30	
20:00	19:45(40分)ファイトアタックBEAT-大橋[定員]	19:45(40分)コンビネーションステップ-木村(智)[定員]	20:05(40分)ZUMBA(R)-川中[定員]	20:00(40分)CSLive/ピラティス-CsLive[REC][定員]	20:00						20:00(40分)CSLive/エアロサイクリングフィットネス/パワーライド-CsLive[LIVE][定員]	20:00					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)デュテブロッグ/スムース&ヒーリング-斎藤[定員]	20:30(40分)CSLive/ファイトアタックP RO-CsLive[REC][定員]					20:50(40分)ファンクショナルピラティス-柏木[定員]	20:30				20:30	
21:00			21:00(40分)CSLive/シェイプハンプ-REC[定員]	21:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation-TM-田中[定員]	21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	