

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年07月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30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 >

	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―I〔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/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/カラダデトックス・CsLive〔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PRO・渡辺〔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)コンビネーションエアロ・栗川〔定員〕	10:30(30分)CSLive/カラダデトックス・CsLive〔REC〕〔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・CsLive〔生配信〕〔定員〕	11:00(40分)シェイプバンプ・久井〔定員〕		11:00					11:00(40分)ZUMBA(R)・梶田〔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)ファンクショナルトレーニング・森脇〔定員〕	11:30(40分)オリジナルエアロ・森脇〔定員〕	11:30(30分)シェイプバンプOWER・久井〔定員〕	11:30(40分)CSLive/Lab Lab・CsLive〔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/セルフボディコンディショニング・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)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)エアサイクルフィットネス・リズムライド・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)エアサイクルフィットネス・リズムライド・柿〔定員〕	13:00					13:00(40分)シェイプバンプ・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・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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/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〕			14:00(40分)CSLive/健康太極拳・CsLive〔REC〕〔定員〕	14:00					14:00(40分)CSLive/ZenYoga・CsLive〔REC〕〔定員〕	13:50(30分)Down―Up Core・小松〔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)シェイプバンプ・仲〔定員〕		14:30(40分)シェイプバンプ・渡辺〔定員〕	14:35(40分)CSLive/ヨガ・CsLive〔REC〕〔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〕			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・REC〔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
19:00	18:50(40分)シェイプバンプ・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(30分)ファイトアタックBEAT・山形〔定員〕	19:00					19:00
19:30	19:45(40分)ファイトアタックPRO・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〕			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/ピラティス・CsLive〔REC〕〔定員〕	20:00							20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CsLive〔生配信〕〔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PRO・CsLive〔REC〕〔定員〕					20:30					20:30
21:00			21:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC〔定員〕	21:00(40分)クラブ限定/STRONG Nation TM/生中〔定員〕	21:00					20:50(40分)ファンクショナルピラティス・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