セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年11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・一[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・齋藤[定員]	10:00(40分)ファイトアタックPRO・渡辺[定員]	10:00	09:50(40分)CSLive/Pilates Shape・CsLive(REC)[定員]			10:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・治療・CsLive(REC)[定員]	10:00
10:30				10:50(40分)Pilates Shape・渡辺[定員]	10:30	10:30(40分)ダンスファン・石野[定員]						10:30	10:45(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・梁川[定員]	10:50(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・髙山[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)・柴田[定員]	11:00(40分)HOTヨガ・齋藤[定員]	11:00					11:00
11:30		11:55(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CsLive(REC)[定員]		11:50(40分)＊クラブ限定/HOTファンクショナルトレーニング・柏木[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)ファンクショナルコンディショニング・柏木[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POWER・久井[定員]	11:30(40分)CSLive/Lati・CsLive(REC)[定員]	11:30
12:00	12:00(40分)エアロサーキット・齋藤[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・梶[定員]				12:50(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive(REC)[定員]	12:30	12:30(40分)ZUMBA(R)・齋藤[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・齋藤[定員]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・仲[定員]	13:00					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)シェイプバンプ・山形[定員]	13:30(40分)HOTヨガ・梶[定員]			13:55(30分)DownーUp Core・小松[定員]	13:50(40分)CSLive/Pilates Shape・CSLive(REC)[定員]	13:30	13:30(40分)ヨガ・齋藤[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]		13:55(40分)シンプルエアロ・中山[定員]	14:00(40分)CSLive/健康太極拳・CsLive(REC)[定員]	14:00							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Low・多田[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]	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(40分)ボディメイクトレーニング・三好[定員]	19:00(40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)・齋藤[定員]	19:30(40分)HOTヨガ・斎藤(直)[定員]					19:30					19:30
20:00	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]	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					19:55(40分)ZUMBA(R)・三好[定員]	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					20:00
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・齋藤[定員]	20:30(40分)ファイトアタックPRO・渡辺[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/シェイプバンプ・REC[定員]	21:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・川中[定員]	21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/10/31 16:25:19