

セントラルウェルネスクラブ等似 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。  
 29日(月)については以下のプログラム、営業時間が異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
 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	
	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		
08:00							08:00										08:00							08:00	
08:30							08:30										08:30							08:30	
10:00	09:50(40分)コンビネーションエアロ・山本[定員]	09:50(40分)カラダデトックス・篠原[定員]		09:50(40分)シンプルエアロ・高橋[部][定員]	09:50(40分)ヨガ・石塚[定員]	10:00(10分)ジムスモ・多摩区健康センター	10:00				09:50(40分)シンプルエアロ・山口[定員]	09:50(40分)ZUMBA(R)・吉野[定員]	10:00(10分)ジムスモ・中野区健康センター	09:50(40分)ヨガ・平川[定員]	09:50(40分)シンプルエアロ・石川[定員]	10:00(10分)ジムスモ・東区健康センター	10:00				09:30(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	09:40(40分)CSLive! フィットネス・アーカイブ[定員]		10:00	
10:30		10:40(30分)CSLive! ヒューマンボディ・LEO・アール・グリス[定員]		10:50(40分)シンプルエアロ・高橋[部][定員]	10:50(40分)ヨガ・中野区健康センター		10:30				10:50(40分)ヨガ・島田[予約]	10:50(40分)コンピネーションエアロ・石塚[定員]	10:50(40分)健康体操・高橋[部][定員]	10:50(40分)ヨガ・山口[定員]	10:50(40分)コンピネーションエアロ・石塚[定員]	11:00(15分)ストレッチ[整理券]	10:30				10:50(40分)エアサイクルフィットネス/パーソナル・吉谷[定員]	10:48(15分)ジムスモ/パーソナル・吉谷[定員]		10:30	
11:00							11:00				11:00(40分)ファイティングBEAT・篠原[大][定員]					11:00(15分)ストレッチ[整理券]	11:00				11:00(40分)シンプルエアロ・高橋[部][定員]		11:00		
11:30		11:40(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	11:40(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	11:50(40分)HOTヨガ・本木[定員]	11:50(40分)シェイプアップ・五葉[定員]		11:30				11:50(40分)シェイプアップ・森[定員]	12:00(40分)・クラブ限定/ハレトシ・大原[定員]	12:00(10分)ジムスモ・多摩区健康センター	11:50(40分)ZUMBA(R)・原[定員]	12:00(40分)ファイティングBEAT・荒井[定員]	12:00(10分)ジムスモ・みんぐでトレ	11:30				11:30(40分)HOTヨガ・本木[定員]	11:50(40分)CSLive! シェイプアップ・アーカイブ[定員]		11:30	
12:00							12:00										12:00				12:00(40分)HOTヨガ・森本[定員]	12:00(40分)健康体操・高橋[部][定員]	12:00(10分)ジムスモ/パーソナル・吉谷[定員]	12:00	
12:30		12:40(40分)ファンクショナルコア・高橋[部][定員]	12:40(40分)ファンクショナルコア・高橋[部][定員]				12:30				12:50(40分)ファンクショナルコア・高橋[部][定員]	13:00(15分)ヨガスクール・本木[スクール][予約]	13:00(10分)ジムスモ・みんぐでトレ	12:50(40分)エアロサーキット・森[定員]	13:00(40分)ヨガ・大原[定員]	13:00(40分)ヨガ・大原[定員]	13:00(10分)ジムスモ・みんぐでトレ	12:30							12:30
13:00							13:00										13:00				13:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	13:00(40分)CSLive! ヒューマンボディ・アール・グリス[定員]		13:00	
13:30		13:30(60分)シエスカール[スクール][予約]	13:30(60分)シエスカール[スクール][予約]				13:30				13:48(40分)シンプルエアロ・高橋[部][定員]	14:00(10分)ジムスモ・多摩区健康センター	13:30(40分)健康体操・川上[定員]	13:50(40分)コンピネーションチップ・真数[定員]	13:50(60分)フリースタイル・Keiko[スクール][予約]	14:00(10分)ジムスモ・東区健康センター	13:30				13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パーソナル・吉谷[定員]	13:30(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]		13:30	
14:00							14:00										14:00				14:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	14:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]	14:00	
14:30		14:45(60分)卓球(Free)・free	14:45(60分)卓球(Free)・free				14:30				14:40(40分)フライングサイズ・Keiko[定員]					14:30							14:30		
15:00							15:00										15:00				15:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	15:00(60分)キッズダンススクール・Arty[スクール][予約]		15:00	
15:30							15:30										15:30				15:30(10分)ジムスモ/パーソナル・吉谷[整理券]			15:30	
16:00		16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール[スクール][予約]				16:00				16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00				16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	16:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	16:00(60分)HOTヨガ・高橋[部][定員]	15:00(60分)卓球セッション/ステップ・荒井[セッション][予約]	16:00
16:30							16:30										16:30				16:20(40分)ZUMBA(R)・高橋[定員]	16:30(10分)ジムスモ/パーソナル・吉谷[整理券]	16:30(40分)シェイプアップ40・山口[定員]	16:30	
17:00		17:00(60分)キッズエアダンススクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズエアダンススクール[スクール][予約]				17:00				17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	17:00				17:00(40分)コンピネーションステップ・西野[定員]	17:40(30分)CSLive! ヒューマンボディ・アール・グリス[定員]	17:30(40分)フィットアタックPRO・山口[定員]	17:00	
17:30							17:30										17:30							17:30	
18:00		18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]				18:00				18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ運動能力開発スクール・幼児・児童[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	18:00				18:00(40分)HOTヨガ・大原[定員]	18:40(30分)CSLive! ヒューマンボディ・アール・グリス[定員]		18:00	
18:30							18:30										18:30							18:30	
19:00		19:30(40分)HOTヨガ・井上[定員]	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パーソナル・吉谷[定員]	19:30(40分)ZUMBA(R)・河原[定員]	19:40(40分)コンピネーションステップ・荒井[定員]		19:00				19:20(40分)コンピネーションステップ・荒井[定員]	19:30(30分)パーソナル・小杉[定員]	19:20(40分)HOTヨガ・加藤[定員]	19:20(40分)HOTヨガ・加藤[定員]	19:20(40分)HOTヨガ・加藤[定員]	19:30(10分)ジムスモ/ジムバッグ	19:00							19:00	
20:00							20:00										20:00				20:10(10分)ジムスモ/パーソナル・吉谷	20:20(40分)コンピネーションステップ・西野[パーソナル・吉谷]	20:20(40分)ZUMBA(R)・河原[定員]	20:00	
20:30		20:30(40分)フィットアタックBEAT40・森[定員]	20:30(40分)フィットアタックBEAT40・森[定員]				20:30				20:20(40分)ファンクショナルコア・高橋[部][定員]	20:20(40分)ファイティングBEAT・小杉[定員]	20:20(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	20:20(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	20:20(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	20:20(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	20:30							20:30	
21:00							21:00				21:10(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	21:20(30分)CSLive! ヒューマンボディ・アール・グリス[定員]	21:10(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	21:10(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	21:10(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	21:10(15分)ストレッチ[整理券]	21:00							21:00	
21:30							21:30										21:30							21:30	
	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		1スタジオ	2スタジオ	ジム	1スタジオ	2スタジオ	ジム		

休館日