

セントラルウェルネスクラブ 等似 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]						08:30
09:00							09:00										09:00				08:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]			09:00
09:30							09:30										09:30	09:30(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]						09:30
10:00	09:50(40分)コンビネ ーションエアロ・山本[定 員]	09:50(30分)から だ ん 実・権組[定員]	18:00(15分)お昼シャ イブ	09:50(40分)シンプル エアロ・高橋(わ)[定 員]	09:50(40分)ヨガ・石 垣[定員]	09:50(40分)ジムスモ/かんた んストレッチ	10:00				09:50(40分)ZUMBA (R)・西野[定員]	09:50(40分)ヨガ・平川 [定員]	09:50(40分)シンプル エアロ・石塚[定員]	09:50(40分)ZUMBA (R)・西野[定員]	10:00(10分)ジムスモ/姿勢 改善	10:00							10:00(10分)ジムスモ/姿勢 改善	
10:30	10:50(40分)フィットネ ス・土谷[定員]	10:40(30分)CSLive/ピ エロ・山本[定員]		10:50(40分)シンプル ステップ・工藤[定員]		10:00(10分)ジムスモ/シ ムラ	10:30				10:50(40分)HOTヨガ ・吉谷[定員]	10:50(40分)ファイ アータックBEAT40・森 [定員]	10:50(40分)ヨガ・高 橋(わ)[定員]	10:50(40分)コンビネ ーションエアロ・石塚 [定員]	10:50(40分)健康体操 ・高橋(わ)[定員]	10:30							10:30	
11:00							11:00										11:00	11:00(40分)シンプル エアロ・高橋(わ)[定 員]						11:00
11:30							11:30										11:30							11:30
12:00	11:50(40分)ZUMBA (R)・Lissal[定員]	12:00(30分)Fit Fun ・土谷[定員]	12:00(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	11:50(40分)HOTヨガ ・本木[定員]		12:00(15分)ストレッチ/健康 シンプ・五葉[定員]	12:00				11:50(40分)シンプル ステップ・荒井[定員]	11:50(40分)＊クラブ ダンス/バレット・大原 [定員]	11:50(40分)ZUMBA (R)・地原[定員]	11:50(40分)ファイ アータックBEAT・荒井[定 員]	12:00(15分)ジムスモ/二 の倉&Lissal	12:00	12:00(40分)HOTヨガ ・森本[定員]	12:00(40分)健康体操 ・高橋(わ)[定員]	12:00(15分)ジムスモ/お 昼シャイブ				12:00	
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00	12:50(40分)シェイパ ング・北園[定員]			12:50(40分)オリジ ナルエアロ・山本[定 員]			13:00				12:50(40分)ファンク ショントレーニング ・佐藤[定員]	13:00(75分)ヨガス クール・本木[スクール] [予約]	12:50(40分)シェイパ ング・佐藤(わ)[定員]	13:00(40分)ヨガ・大 原[定員]	13:00(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	13:00	13:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	13:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]				13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	13:50(40分)HOTヨガ ・高山[定員]			13:50(40分)ZUMBA (R)・石塚[定員]			14:00				13:50(40分)エアロサ ーキット・乾[定員]		13:50(40分)コンビ ネーションステップ・真 敷[定員]	14:00(10分)ジムスモ/S AD	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			
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	14:45(60分)卓球(フ リー)		15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	15:00(60分)キッズ運 動能力開発スクール (幼児・児童)[スクール] [予約]		15:00				15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	14:40(40分)フ ラエクササイズ・Keiko[定 員]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	15:00(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	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(スクール) [予約]				15:00		
15:30							15:30										15:30							15:30
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)キッズ運 動能力開発スクール (幼児・児童)[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)キッズハ イレックススクール[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(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	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		
16:30							16:30										16:30							16:30
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)キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	17:00(60分)キッズハ イレックススクール[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(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	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		
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(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				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(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	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)キッズダン ススクール(スクール) [予約]				18:00		
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30	18:30(40分)HOTヨガ ・井上[定員]	18:30(40分)コンビ ネーションエアロ・荒 井[定員]		18:30(40分)ZUMBA (R)・山田[定員]			19:30				18:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]	18:30(40分)ZUMBA (R)・山田[定員]	18:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]	18:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]	18:30(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	19:30	18:30(40分)HOTヨガ ・加藤[定員]	18:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]				19:30		
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30	20:30(40分)シェイパ ング・森[定員]	20:40(40分)フ リースタイルダンス・一 色[定員]		20:30(40分)HOT ヨガ・乾[定員]			20:30				20:20(40分)ZUMBA (R)・五葉[定員]	20:30(30分)ファンク ショントレーニング ・長瀬[定員]	20:20(40分)ファイ アータックBEAT40・佐 藤(わ)[定員]	20:10(40分)エア ロ・河越[定員]	20:00(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ	20:30	20:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]	20:30(40分)コンビ ネーションエアロ・西 野[定員]				20:30		
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30

休館日