

セントラルウェルネスクラブ 等 似 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24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						水						木						金						土						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							
08:00																																									
08:30																																									
09:00																																									
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)からだ元気・橋本[定員]		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]		10:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ					09:50(40分)シンプルエアロLow・田口[定員]	09:50(40分)ZUMBA(R)・西野[定員]		10:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ		09:50(40分)ヨガ・平川[定員]	09:50(40分)シンプルエアロ・石津[定員]		10:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ													10:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ								
10:30																																									
11:00	10:50(40分)ファイタータックBEAT・土谷[定員]	10:40(30分)CSLive・エアサイクル・パワー・アーカイブ[定員]		10:50(40分)シンプルステップ・土藤[定員]	10:50(40分)ヨガ・森[定員]	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ		11:00(40分)エアサイクルフィットネス・ライド・佐藤[定員]	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			10:50(40分)ファイタータックBEAT40・森[定員]	10:50(40分)ヨガ・高山[定員]	10:50(40分)健康体操・高橋(わ)[定員]	11:00(15分)ストレッチ(整理券必要)																		10:40(40分)CSLive・エアサイクル・パワー・アーカイブ[定員]								
11:30																																		11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ							
12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・Liss[定員]	12:00(30分)Fit・Fun・土谷[定員]		11:50(40分)HOTヨガ・本木[定員]	12:00(30分)シェイバンプ・五葉[定員]	12:00(15分)ストレッチ(整理券必要)					12:00(30分)エアロサーキット・乾[定員]		11:50(40分)ZUMBA(R)・地原[定員]	11:50(40分)ファイタータックBEAT・荒井[定員]	12:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ																		11:30(40分)HOTヨガ・本木[定員]								
12:30																																									
13:00	12:50(40分)シェイバンプ・北間[定員]			12:50(40分)オリジナルエアロ・山本[定員]	13:00(40分)健康操・川上[定員]	13:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ					12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・斎藤[定員]	13:00(75分)ヨガスクール・本木[スクール][予約]	12:50(40分)シェイバンプ・渡田[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(40分)ファイタータックBEAT・荒井[定員]								
13:30																																		13:00(30分)CSLive・エアサイクル・パワー・アーカイブ[定員]							
14:00	13:50(40分)HOTヨガ・高山[定員]			13:50(40分)ZUMBA(R)・石津[定員]	13:50(40分)エアサイクル・佐藤・山本[定員]	14:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ					13:50(40分)シンプルステップ・荒井[定員]		13:50(40分)コンビネーションステップ・寛数[定員]		14:00(15分)ジムスモ/簡単なストレッチ																		13:50(40分)エアサイクル・フィットネス・パワー・アーカイブ[定員]								
14:30																																									
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(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(60分)ジャズダンススクール・北間[スクール][予約]																			15:00(60分)有井セッショントラップ・栗本[セッション][予約]								
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)キッズパレエスクール(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(30分)CSLive・エアサイクル・パワー・アーカイブ[定員]								
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)キッズパレエスクール(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(15分)ストレッチ(整理券必要)								
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]																												
18:30																																									
19:00																																									
19:30	19:30(40分)HOTヨガ・井上[定員]	19:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]		19:30(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]	19:20(40分)エアサイクルフィットネス・パワー・古谷[定員]						19:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]	19:30(40分)エアサイクルフィットネス・パワー・古谷[定員]	19:30(40分)コンビネーションエアロ・西野[定員]	19:30(40分)CSLive・エアサイクル・エアロ・パワー・古谷[定員]																											
20:00																																									
20:30	20:30(40分)シェイバンプ・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(40分)ZUMBA(R)・五葉[定員]	20:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・寛数[定員]	20:20(40分)コンビネーションエアロ・西野[定員]	20:20(40分)CSLive・エアサイクル・エアロ・パワー・古谷[定員]																											
21:00																																									
21:30																															</										