

セントラルウェルネスクラブ等似 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
 19日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [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																								
08:30																								
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・権組[定員]	10:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	09:50/40分 シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	09:50/40分 ヨガ・石塚[定員]	10:00/15分 ジムスモ/かんたん多関節	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/足裏ストレッチ	09:50/40分 ヨガ・平川エアロ・石塚[定員]	09:50/40分 シンプルエアロ・石塚[定員]	10:00/15分 ジムスモ/ほろろてらす	09:50/40分 ヨガ・アークライブ[定員]	09:50/40分 シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	10:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	09:30/60分 キッズ体育スクール(スクール) [予約]	09:30/60分 キッズダンススクール(スクール) [予約]	08:00/60分 キッズ体育スクール(スクール) [予約]	08:30/60分 キッズダンススクール(スクール) [予約]	09:00/60分 キッズ体育スクール(スクール) [予約]	10:20/40分 オリジナルエアロ・山本[定員]	10:40/40分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	11:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	
10:30	10:50/40分 フットボールBEAT・土谷[定員]	10:40/30分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	11:00/15分 ジムスモ/足裏ストレッチ	10:50/40分 シンプルステップ・工藤[定員]	10:50/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	11:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	10:50/40分 ホットヨガ・リラクゼーション・大原[定員]	10:50/40分 ホットヨガ・富士リラクゼーション・大原[予約]	10:50/40分 コンビネーションエアロ・石塚・高橋(わ)[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)	11:00/40分 シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	11:00/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	11:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00/40分 フットボールBEAT・土谷[定員]	11:00/40分 シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	10:50/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	10:40/40分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	11:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	11:50/40分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	12:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ		
11:00																								
11:30																								
12:00	11:50/40分 ZUMBA(R)・Lisa[定員]	12:00/30分 Fit Fun・土谷[定員]	12:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	11:50/40分 HOTヨガ・本木[定員]	12:00/30分 シェイプアップ・五葉[定員]	12:00/15分 ストレッチ(整理券)	12:00/40分 シェイプアップ・五葉[定員]	11:50/40分 *クラブ限定/パレト・大原[定員]	12:00/15分 ジムスモ/背中引き締め	11:50/40分 ZUMBA(R)・地原[定員]	11:50/40分 ファイトアタックBEAT・荒井[定員]	12:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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/かんたん筋トレ	12:00/40分 HOTヨガ・森本[定員]	12:00/40分 健康体操・高橋(わ)[定員]	11:50/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	11:50/40分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	12:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00/15分 ストレッチ(整理券)			
12:30																								
13:00	12:40/40分 シェイプアップ・浜林[定員]	12:40/40分 CS Live/ピラティス・アーカイブ[定員]	12:30/40分 オリジナルエアロ・山本[定員]	13:00/40分 健康体操・川上[定員]	13:00/40分 健康体操・川上[定員]	13:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	13:00/40分 シェイプアップ・浜林[定員]	13:00/75分 ヨガスクール・本木[スクール] [予約]	13:00/40分 ヨガ・大原[定員]	13:00/40分 ヨガ・大原[定員]	13:00/40分 ヨガ・大原[定員]	13:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	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]	13:00/40分 ファイトアタックBEAT・荒井[定員]	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]	13:00/40分 HOTヨガ・森本[定員]	13:00/40分 CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[定員]	13:00/15分 ストレッチ(整理券)				
13:30																								
14:00	13:50/40分 HOTヨガ・高山[定員]	14:00/15分 ジムスモ/背中引き締め	14:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	13:50/40分 ZUMBA(R)・石塚[定員]	14:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	14:00/15分 ジムスモ/背中引き締め	14:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	14:00/15分 ジムスモ/背中引き締め	14:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	14:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	14:00/15分 ジムスモ/かんたん筋トレ	14:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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)・岩崎[定員]	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)・山田[定員]	14:00/60分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	14:00/15分 ストレッチ(整理券)				
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(フリース)・free	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(初級・児童) [スクール] [予約]	15:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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 キッズ体育スクール(スクール) [予約]	15:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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 キッズダンススクール(スクール) [予約]	15:00/60分 HOTヨガ・高橋(わ)[定員]	15:00/60分 有料セッション/ステップ・荒井 [セッション] [予約]	15:00/15分 ストレッチ(整理券)				
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(初級・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 キッズバレースクール(スクール) [予約]	16:00/60分 キッズバレースクール(スクール) [予約]	16:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	16:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	16:00/60分 キッズダンススクール(スクール) [予約]	16:00/60分 キッズダンススクール(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]	16:00/15分 ストレッチ(整理券)				
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 キッズ体育スクール(スクール) [予約]	17:00/60分 キッズバレースクール(スクール) [予約]	17:00/60分 キッズバレースクール(スクール) [予約]	17:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	17:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	17:00/60分 キッズダンススクール(スクール) [予約]	17:00/60分 キッズダンススクール(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]	17:00/15分 ストレッチ(整理券)				
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 キッズバレースクール(スクール) [予約]	18:00/60分 キッズバレースクール(スクール) [予約]	18:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	18:00/60分 キッズ運動能力開発スクール(初級・児童) [スクール] [予約]	18:00/60分 キッズ運動能力開発スクール(初級・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]	18:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	18:00/60分 キッズダンススクール(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]	18:00/60分 キッズダンススクール(スクール) [予約]	18:00/15分 ストレッチ(整理券)				
18:30																								
19:00	19:00/15分 ジムスモ/お腹引き締め	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/15分 ジムスモ/お腹引き締め	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/15分 ジムスモ/お腹引き締め	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:10/15分 ストレッチ(整理券)									
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]	19:30/40分 ZUMBA(R)・山田[定員]	19:30/40分 ZUMBA(R)・山田[定員]	19:30/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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/パワートライト・吉谷[定員]	19:30/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:30/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:30/40分 エアサイクル/パワートライト・吉谷[定員]	19:30/15分 ジムスモ/お腹引き締め	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]	19:30/40分 ZUMBA(R)・山田[定員]	19:30/15分 ストレッチ(整理券)							
20:00																								
20:30	20:30/40分 シェイプアップ・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]	20:40/40分 コンビネーションエアロ・西野[定員]	20:40/40分 コンビネーションエアロ・西野[定員]	20:30/15分 ジムスモ/背中引き締め	20:30/40分 シェイプアップ・森[定員]	20:30/40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 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]	20:30/15分 ジムスモ/背中引き締め	20:30/40分 シェイプアップ・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 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]	20:30/40分 HOTヨガ・乾[定員]	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]	20:30/15分 ストレッチ(整理券)			
21:00																								
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	
	月			火				水			木			金				土			日			

休館日