セントラルウェルネスクラブ琴似 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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。

<u>タジオ ></u> 月			火			目	水		*			±			曜日	±	B			
1スタジオ 2スタジオ		276	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					27		
					0	8:00									08:00					
		+	 							+	t									+
			 			e-20					 				08:30(60分)キッズ	体 08:30(60分)キッズダ				+
		· 			`	0.00					ļ				育スクール[スクー	体 08:30(60分)キッズダ: ル] ススクール[スクール [予約]]			
															[17/89]	[17/89]				
			1		0	9:00						L			09:00		L	09:00(60分)キッズ (4 育スクール[スクール [予約]		1
																		(予約)		1
			T		0	9:30									09:30(60分)キッズ	体 09:40(40分)CSLive ル] ヨガ・アーカイブ[定員	/	1		1
50(40分)コンビネー	09:50(30分)からだ元 気・篠垣[定員]	:	09:50(40分)シンブル	レ 09:50(40分)ヨガ・石垣					09:50(40分)シンブル	レ 09:50(40分)ZUMBA(E R)・西野[定員]		09:50(40分)ヨガ・平川 [定員]	09:50(40分)シンブル		育スクール[スクー [予約]	ル」ヨカ・アーカイフに定員	U 	†	İ	†
シェアロ・山本[定	気・篠垣[定員]	10:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	■エアロ・高橋(わ)[定 品]	レ 09:50(40分)ヨガ・石垣 [定員]	10:00(10分)ジムスモ/かんた 1 ん姿勢改善	0-00			エアロLow・田口[5	R)·西野[定員]	10:00(10分)ジムスモ/足裏ほ	[定員]	エアロ・石澤[定員]	10:00(10分)ジムスモ/はじめ てビラティス	10-00		 		ł	10:00(10分)ジムスモ ん筋トレ
		ん筋Fレ	100		ん姿勢改善	0.00			JAC.		CL .	4		てピラティス	10.00		-	10.00(40.4)) = 11.55 -		ん筋トレ
														1			-	10:20(40分)オリジナ ルエアロ・山本[定員]		
	10:40(30分)CSLive/ビューラ ィブロジェクト/ヒップライン・フ ーカイブ[定員]	;			1	0:30									10:30		10:40(10分)ジムスモ/足裏(ぐし	*	10:40(40分)CSLive/ カラダデトックス・アー カイブ[定員]	1
0(40分)ファイトア クBEAT・土谷[定	W12 DEMO		10:50(40分)シンブル ステップ・工藤[定員]	L					10:50(40分)HOTヨガ 吉池[定員]	・ 10:50(30分)ポールde リラックス・森[定員]	10:50(40分)ヨガ・畠山 [予約]	10:50(40分)コンピネーションエアロ・石澤(定	10:50(40分)健康体操			10:50(40分)エアサイ・ ルフィットネス/パワ- ライド・古谷[定員]	2		カイブ[定員]	
JOEN THE		11:00(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	A THE DESIGN	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤	11:00(10分)ジムスモ/お腹引 1 き締め	1:00			LI /GCAC PC J	//// MEDESIG	17 400	員	IMITIN (127 LACRE)	11:00(15分)ストレッチ[整理券	11:00 (40 分)シンプ エアロ・高橋(わ)	ル ライド・古谷[定員]	I		1	11:10(10分)ジムスモ き締め
		1.0	1	(走角)							1				エアロ・高橋(わ) 員]	[走				
						1-30			11:40(30分)Fit Fun	•				4	11-90		+	11:30(40分)HOTヨガ・	1	+
0(40公)7LIMP 4 (+	11-50(40-0-)HOT=+		 				11:40(30分)Fit Fun 加藤(り)[定員]	11-50(40分) * クラブ	 	11:50(40分)フUMP A /	(11:50(40公)ファイトマ	 			+	11:30(40分)HOTヨガー 本木[定員]	11-50(40-0-)CS1 :	
0(40分)ZUMBA(Lisa[定員]		Language Co.	11:50(40分)HOTヨガ・ 本木[定員]		1000/15/1/21/					限定/パレトン・大原	1200(10分)ジムスモ/背中引き締め	R)·地原[定員]	(11:50(40分)ファイトア タックBEAT・荒井[定 員]	10.000.000.000.000	40.00/	#	9 (0.00/(0.0/))21 : = = :		11:50(40分)CS Live/ シェイブパンブ・アー カイブ[定員]	10.00/10/2177
	12:00(30分)Fit Fun· 土谷[定員]	・12:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め	1	12:00(30分)シェイブバ ンプ・五東[定員]	12:00(15分)ストレッチ[整理券 1	2:00				[定員]	1200(10分)ジムスモ/背中引き締め	1	R.I	12:00(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	12:00 12:00(40分)HOT3: 森本[定員]	ガ・12:00(40分)健康体 ・高橋(わ)[定員]	東 12:00(10分)ジムスモ/かん; んストレッチ		カイブ[定員]	12:00(10分)ジムスマ んストレッチ
	l		1						12:20(30分)ファンクショナル ンディショニング・笠原[定員]			1							
	12:40(40分)CSLive/ ビラティス・アーカイブ [定員]	(1	2:30					T				12:30		T	1		
0(40分)シェイブパ	レフティス・アーカイブ [定員]	't	12:50(40分)オリジナ	F	†					 	†	12:50(40分)シェイブパ ンプ・須田[定員]	d	†			+	†	12:50(40分)CS Live/	/
浜林[定員]	l	 	12:50(40分)オリジナ ルエアロ・山本[定員]	13-00(40分) 健業場	13:00(10分)ジムスモ/かんた 4	2.00			13:00(30分)ファンクショナル	ト 13:00(75分)ヨガスクー	 	ンプ・須田[定員]	13:00(40分)ヨガ・ナ西	13:00(10分)ジムスモ/かんた	13-00 13-00(60 4) ± ··· 7	休 1300(60分)キップ	*	13:00(40分)ファイトア - タックBEAT・荒井[定 員]	ビラティス・アーカイブ	13:00(15分)ストレッ
			1	川上[定員]	13.00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	3.00			13:00(30分)ファンクショナル レーニング・笠原[定員]	ル・本木[スクール][予	·	ł	13:00(40分)ヨガ・大原 [定員]	ん筋Fレ	育スクール[スクー	体 13:00(60分)キッズ (ル] 育スクール[スクール [予約]		タックBEAT・荒井[定	LALPEJ	1
		<u> </u>		1	1					#9J			ļ	<u> </u>	[中和]	「予約」	ļ	P.J.		_
	13:30(60分)パレエスク ール[スクール][予約]	'l			1	3:30									13:30		1			
(40分)HOTヨガ・ [定員]	/V[X / /V][F#9]		13:50(40分)ZUMBA R)·石澤[定員]	(1350(35分)CSLUse/メディカルフィットネス 提倡予防・改善・アーカイブ(支責)					13:50(40分)シンプノ ステップ・荒井[定員]	L		13:50(40分)コンピネー ションステップ・質数 [定員]	-				1	14:00(40分)ZUMBA R)·岩岬[定員]	13:50(40分)エアサイク	,
[定員]		14:00(10分)ジムスモ/背中引き締め	R)・石澤[定員]		14:00(10分)ジムスモ/腰痛予 防・改善	4:00	<i>b</i> 1		ステッフ・荒井【定負】		1400(10分)ジムスモ/かんた	■ションステッフ・質数 [定員]	·	14:00(10分)ジムスモ/足裏ほ	14:00(60分)キッズ	体 14:00(60分)キッズダ	,	14:00(40分)ZUMBA	ルフィットネス/ハワー ライド・古谷[定員]	
		き締め	+		防・改善	1.00					んストレッチ	1	ļ	r.	育スクール[スクー	体 14:00(60分)キッズダン ル] ススクール[スクール [予約]	·]	R)・岩岬[定員]		
		4		4			IN				ļ		4		L 1° #33	r 1, 631				4
						4:30	1.4			14:40(40分)フラエクサ サイズ・Keiko[定員]					14:30					
	14:45(60分)卓球(フリ ー)・free	'					休館日													
0(60分)キッズ体 クール[スクール] g]	,		15:00(60分)キッズ体	* 15:00(60 分)キッズ通 動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール][予約]	1	5:00	RF		15:00(60 分)キッズ(育スクール[スクール [予約]	*		15:00(60分)キッズ体	15:00(60分)ジャズダン ススクール・北間[スク ール][予約]		15:00 15:00(60分)キッズ	体 15:00(60分)キッズダ ル] ススクール[スクール [予約]	3	15:00(40分)HOTヨガ・ 高橋(た)[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]	:
りール[スワール]		1	- 一	幼児・児童)[スクール					[予約]	.1	†	[予約]	ール][予約]		[予約]	ル] スペソール[ヘソール	'l	- 両側(に八疋貝)	[セッション][予約]	1
			†][予約]	4	5-30					 	1			15-30		15:30(10分)ジムスモ/肩こ 多族	9	†	
		4	1			0.00									10.00		1.77		1	
	1000/00/11 1				ļ		_							J		16:10(60分)キッズ3 手スクール[スクール A([予約]				16:00(10分)ジムスモ
パロガラキッス体	16:00(60分) キッズ 通 動能力開発スクール 幼児・児童) [スクール 』[予約]		育スクール[スクール	* 16:00(60 分)キッズパ -] レエスクール[スクー ル][予約]	`	6:00			育スクール[スクール	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]	íl	16:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]	j		16:00	手スクール[スクール	.]	<u> </u>		ぐし
93	幼児・児童)[スクール 予約]	1	[予約]	ル][予約]					[予約]	[予約]		[予約]			16:20(40分)ZUMB R)·馬揚[定員]	A([予約]			16:20(30分)CSLive/X一CC RE TRAINING・アーカイブ [定員]	3
			Ī		1	6:30						ĺ			16:30			16:30(40分)シェイブ/ ンブ40・田口[定員]	[延興]	
			1									1						・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
(60分)キッズ体		-	17:00(60分)キッズは	17:00(60分)キッズバ	1	7:00			17:00(60分)キッズ(* 17:00(60分)キッズダン	,	17:00(60分)キッズ体			17:00				17:10(60分)卓球 (フリ ー)・Free	[7:00(15分)ストレッ
(60分)キッズ体 クール[スクール] i]		+	育スクール[スクール	* 17:00(60 分)キッズパ -] レエスクール[スクー ル][予約]	·	7.00			育スクール[スクール	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール] [予約]	1	17:00(60分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]]	+	17/20(40(4))=1/45 2	_	17:15(15分)ストレッチ[整理4		—)·Free	J
"	ļ		. 7 493	New Least					r 2 400	r 1 401			ļ		17:20(40分)コンビネ ションステップ・西 17:30 [定員]	野		4	1	
	l	ļ				7:30						1	ļ	ļ I	17:30 定員」	17:30(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・アー イブ[定員]	ž	<u> </u>	1	ļ
	l	L		<u> </u>							1		J	 		- CASACI		L		L
(60分)キッズ体 クール[スクール] i]	I		18:00(60分)キッズ体	*	1	8:00			18:00(60分)キッズ(* 18:00(60分)キッズ運 ・引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			T		
・ールLスクール]]	l	1	18:00(60分)キッズ (4 育スクール[スクール [予約]	1	†				ドスクール[スクール [予約]	リ 朝能刀開発スクール(幼児・児童)[スクール		- 門人ツール[スクール] [予約]	1	†	18:20(40分)HOT3: 大原[定員]	ガ・	1	1	1	1
	l	+	1	 	† 	8-30][予約]	 	t	 	+	大原[定員]	 	-+	 	 	
	 	+	1		+	3.03			1			ł			. 5.50			-		
				1						1			L						_	ļ
		19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め		19:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー	19:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	9:00					19:10(10分)ジムスモ/御&お 尻引き締め		19:10(30分)シェイブパンプ・浜林「定員」	19:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:00			1	1	
												19:20(40分)HOTヨガ・ 加藤[定員]	1							
(40分)HOTヨガ・	19:30(40分)コンビネー	1	19:30(40分)ZUMBA R)·山田[定員]		1	9:30			19:30(40分)コンビネー	19:30(40分)エアサイクルフィ	1	/// 原 上 見			19:30			1	T	T
定員]	19:30(40分)コンビネー ションエアロ・荒井[定 員]	1	R)・山田[定員]		 				ションステップ・荒す 定員	- 19.30(40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・佐藤 [定員]	`	t	 	+				†	 	+
		+		4	ļ	0.00							20:00(40-91)CSL ive / T 7**	20:00(10:9)以及工厂(學也可	00.00			+		+
		00.00/10/21/21		00.00/10/22	↓ <mark>[</mark> 2	0.00				4	20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	00.00/10.07:	イクルフィットネス/パワーライ F-LIVE[定員]	20:00(10分)ジムスモ/背中引 き締め	20:00			↓		ļ
		20:20(10分)ジムスモ/背中引き締め		20:20(40分)コンビネー ションエアロ・西野[定	1							20:20(40分)ファイトア ・タックBEAT40・浜林 [定員]						1		1
(40分)シェイブパ 森[宋昌]	20:40(40分)フリースタ イルダンス・一色[定 昌]		20:30(40分)HOTヨガ・ 乾[定員]	· [頁]	2	0:30			20:30(40分)ZUMBA R)·五東[定員]	(20:30(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・荒井[定員]	1	[定員]	1		20:30					
林、北見」	員	T	1761年間1						八/五果[走員]			1	İ	†			1	†	1	†
	1	!		1	†	1-00			—	1	1	21:10(40分)ヨガ・井 ト	-	+	21-00			†	 	+
		 		21/20(309)CSLive/UT / C	 	1.00				21.15(20 (A) EVOITE	21:15(15分)ストレッチ[整理券	21:10(40分)ヨガ・井上 [定員]		21:15(15分)ストレッチ[整理券				+		
	ļ		4	21:20(30分)CSLive/リズムC AMP・アーカイブ[定員]						21:15(30分)EXCITE BODY·佐藤[定員]]	4]					 	
		21:30(15分)ストレッチ[整理券]	1		21:30(15分)ストレッチ[整理券]	1:30							1		21:30			1		
		2AG	1スタジオ	2スタジオ	υA	1スタジオ	2スタジオ	276	1スタジオ	2スタジオ	27	1スタジオ	2スタジオ	94	1スタジオ	2スタジオ	ĐΔ	1スタジオ	2スタジオ	27
1スタジオ	2スタジオ																			

作成日:2025/10/17 11:19:18