

セントラルウェルネスクラブ 等 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。

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																																									
09:50(40分)コンピネーションエアロ・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]					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]		09:50(40分)ヨガ・平川[定員]	09:50(40分)シンプルエアロ・石澤[定員]																									
10:00																																									
10:30																																									
10:50(40分)ファイトアタックBEAT・土谷[定員]						10:50(40分)シンプルステップ・工藤[定員]	10:00(40分)エアサイクルウォー・スライド・佐藤[定員]				11:00(10分)ジムスモ/自転車道																														
11:00																																									
11:30																																									
11:50(40分)ZUMBA(R)・Less[定員]						11:50(40分)HOTヨガ・本木[定員]	12:00(30分)シェイプハンプ・五東[定員]				12:00(10分)ジムスモ/自転車道																														
12:00																																									
12:30																																									
12:50(40分)シェイプハンプ・浜林[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(10分)ジムスモ/自転車道																														
13:00																																									
13:30																																									
13:50(40分)HOTヨガ・高山[定員]						13:50(40分)ZUMBA(R)・石澤[定員]	14:00(30分)エアサイクルウォー・スライド・佐藤[定員]				14:00(10分)ジムスモ/自転車道																														
14:00																																									
14:30																																									
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]																														
15:30																																									
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]																															
16:30																																									
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]																												
17:30																																									
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(60分)キッズ体育スクール[スクール][予約]																															
18:30																																									
19:00																																									
19:30(40分)HOTヨガ・井上[定員]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・荒井[定員]			19:30(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]																																					
20:00																																									
20:30(40分)シェイプハンプ・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]																																					
21:00																																									
21:30																																									
21:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				21:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
22:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				22:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
23:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				23:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
24:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				24:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
25:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				25:50(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
26:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				26:00(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
26:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				26:10(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
26:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				26:20(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
26:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				26:30(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					
26:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ				26:40(30分)CSLive/エアロ・アーカイブ																																					