

セントラルウェルネスクラブ等似 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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							08:00										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30							09:30										09:30							09:30
10:00	09:50(40分) コンビニエーションエアロ・山本[定員]	09:50(30分) から だ元 英・権根[定員]	10:00(10分) ジムスモ/かんたんムネトレ	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	09:50(40分) シンプルエアロLow・田口[定員]	09:50(40分) UMBAR・西野[定員]	10:00(10分) ジムスモ/かんたんムネトレ	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]				10:00							10:00	
10:30							10:30										10:30							10:30
11:00	10:50(40分) ファイトアタックBEAT・土谷[定員]	10:50(30分) CSLive/エアロ・アーカイブ[定員]	10:50(40分) シンプルエアロ・山本[定員]	10:50(40分) シンプルステップ・工藤[定員]			11:00	10:50(40分) HOTヨガ・吉野[定員]	10:50(30分) ジムスモ/ホールde健康体操・佐藤[定員]	10:50(40分) ヨガ・島山[予約]	10:50(40分) コンビニエーションエアロ・石塚[定員]	10:50(40分) 健康体操・高橋(わ)[定員]				11:00	10:50(40分) エアサイクル/フィットネス/パワーライド・吉野[定員]					11:00		
11:30							11:30										11:30							11:30
12:00	11:50(40分) UMBAR・Liesl[定員]			11:50(40分) HOTヨガ・本木[定員]			12:00	12:00(30分) Fit Fun・土谷[定員]	11:50(40分) *クラブ限定 バレト・大原[定員]		11:50(40分) UMBAR・地原[定員]	11:50(40分) ファイトアタックBEAT・荒井[定員]				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		
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00	12:50(40分) シェイパップ・新定員]			12:50(40分) オリジナルエアロ・山本[定員]			13:00	13:00(40分) 健康体操・川上[定員]	13:00(75分) ヨガスクール・本木[スクール][予約]		12:50(40分) シェイパップ・浪田[定員]	13:00(40分) ヨガ・大原[定員]				13:00	13:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	13:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]				13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	13:50(40分) HOTヨガ・島山[定員]			13:50(40分) UMBAR・石塚[定員]			14:00	13:50(40分) シンプルステップ・荒井[定員]			13:50(40分) コンビニエーションステップ・真数[定員]					14:00	14:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	14:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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]			15:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	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]		15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		15:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分) ジュズダンススクール・北間[スクール][予約]				15:00	15:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	15:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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]	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]	16:00(60分) キッズパレエスクール[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]	16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		16:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]				16:00	16:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	16:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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]			17:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分) キッズパレエスクール[スクール][予約]		17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		17:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]				17:00	17:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	17:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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]			18:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	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]		18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分) キッズダンススクール[スクール]		18:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]				18:00	18:00(60分) キッズ体育スクール[スクール]	18:00(60分) キッズダンススクール[スクール]				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) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]		18:30(40分) UMBAR・山田[定員]			19:30	18:30(40分) コンビニエーションステップ・荒井[定員]	18:30(40分) フィットネス/パワーライド・吉野[定員]		18:30(40分) HOTヨガ・加藤[定員]	19:00(30分) シェイパップ・新定員]				19:30							19:30	
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30	20:30(40分) ファイトアタックBEAT・浜林[定員]	20:40(40分) フリースタイルダンス・一色[定員]		20:30(40分) シェイパップ40・佐藤[定員]	20:20(40分) コンビニエーションエアロ・西野[定員]		20:30	20:30(40分) UMBAR・五東[定員]	20:30(30分) ワンダンス/ワンダンス/長瀬[定員]		20:20(40分) ファイトアタックBEAT40・土谷[定員]	20:30(40分) CSLive/エアロ/フィットネス/パワーライド[定員]	20:30(10分) ジムスモ/青柳[定員]			20:30							20:30	
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30

休館日