

セントラルウェルネスクラブ等似 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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			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						
08:00							休館日													08:00				08:00		
08:30																							08:30			08:30
09:00																							09:00			09:00
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]	09:50/40分) CSLive/エアロ・高橋(わ)[定員]	10:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	09:50/40分) シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	09:50/40分) ヨガ・石塚[定員]	10:00/15分) ジムスモ/ 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]	10:00/15分) ジムスモ/ほめてがやスモ	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]	10:00/15分) ジムスモ/定員	09:50/40分) シンプルエアロ・山本[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/前こり 足立 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/ほめてがやスモ	09:50/40分) シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]	10:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	08:30/60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]	08:00/60分) キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	08:30/60分) ジムスモ/ほめてがやスモ	10:00	
10:30	10:50/40分) ファイト タックBEAT4・土谷[定員]	10:40/30分) CSLive/ピラティス・アーカイブ[定員]	11:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	10:50/40分) シンプル ステップ・工藤[定員]		11:00/15分) ジムスモ/ 定員		11:00/40分) エアサイクル/ カムスリ/スモ/ライド・高橋[定員]	11:00/30分) ジムスモ/健康体 験	11:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	10:50/40分) ホットヨガ・吉池[定員]	10:50/30分) ジムスモ/ホールde健康体 験	10:50/40分) ヨガ・高山[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 験・高橋(わ)[定員]	11:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	11:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[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 ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	11:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	10:20/40分) オリジナルエアロ・山本[定員]	10:40/30分) 30分Live/かんた ん筋トレ	10:40/30分) 30分Live/かんた ん筋トレ	10:30		
11:00																							11:00			11:00
11:30																							11:30			11:30
12:00	11:50/40分) ZUMBA(R)・Liesl[定員]	11:40/40分) CSLive/エアロ・山本・アーカイブ[定員]	12:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	11:50/40分) HOTヨガ・ 本木[定員]		12:00/15分) ジムスモ/ 定員		12:00/30分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	12:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	12:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	11:50/40分) フットボールde健康体 験	11:50/40分) ヨガ・平川[定員]	11:50/40分) ZUMBA(R)・地原[定員]	11:50/40分) ファイト タックBEAT4・荒井[定員]	12:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	12:00/40分) HOTヨガ・ 森本[定員]	12:00/40分) 健康体 験・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]	12:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	11:50/40分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	11:50/40分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	12:00			
12:30																							12:30			12:30
13:00	12:50/30分) Fit Fun 土谷[定員]	12:40/40分) CSLive/ピラティス・アーカイブ[定員]	13:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	12:50/40分) 健康体 験・川上[定員]	12:50/40分) オリジナルエアロ・山本[定員]	13:00/15分) ジムスモ/ 定員		13:00/75分) ヨガスク ール・本木[スクール][予約]	13:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	13:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	12:50/40分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	12:50/40分) ヨガ・大原[定員]	13:00/40分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	13:00/40分) ヨガ・大原[定員]	13:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	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]	13:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	13:00/40分) シェイバ ハンパ・五葉[定員]	13:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	13:00/40分) ファイト タックBEAT4・五葉[定員]	13:00/30分) zenYoga・アーカイブ[定員]	13:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	13:00		
13:30																							13:30			13:30
14:00	13:50/40分) HOTヨガ・ 高山[定員]	13:30/60分) リエスケ ール(スクール)[予約]	14:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	13:50/40分) ZUMBA(R)・石塚[定員]	14:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	14:00/15分) ジムスモ/ 定員		14:00/40分) フラエクササイズ・Keiko[定員]	14:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	14:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	13:50/40分) コンビニエーションステップ・真 敷[定員]	13:50/40分) コンビニエーションステップ・真 敷[定員]	14:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	14:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	14:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	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]	14:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	14:00/40分) ZUMBA(R)・岩崎[定員]	14:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	14:00/40分) ZUMBA(R)・岩崎[定員]	14:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	14:00			
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) [予約]	14:50/60分) 卓球(フ リー)	15:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	15:00/15分) ジムスモ/ 定員		15:00/40分) フラエクササイズ・Keiko[定員]	15:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	15:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	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) ストレッチ[整理券 必須]	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/かんた ん筋トレ	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/前こり 足立 定員	15:00/60分) 有料セ ャッション/ステップ・ 荒井 [セッション][予約]	15:00/60分) 有料セ ャッション/ステップ・ 荒井 [セッション][予約]	15:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	15:00		
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) [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]	16:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	16:00/15分) ジムスモ/ 定員		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]	16:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	16:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	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/かんた ん筋トレ	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/前こり 足立 定員	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/かんた ん筋トレ	16:00		
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) [予約]	17:00/60分) キッズ運 動能力開発スクール(幼児・児童)(スクール) [予約]	17:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	17:00/15分) ジムスモ/ 定員		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]	17:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	17:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	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/かんた ん筋トレ	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/前こり 足立 定員	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/かんた ん筋トレ	17:00		
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) [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]	18:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	18:00/60分) キッズ体 育スクール(スクール) [予約]	18:00/60分) キッズパ レエスクール(スク ール)[予約]	18:00/15分) ジムスモ/ 定員		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]	18:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	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]	18:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	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/かんた ん筋トレ	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/前こり 足立 定員	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/かんた ん筋トレ	18:00		
18:30																							18:30			18:30
19:00	19:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	19:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	19:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:00/15分) ジムスモ/ 定員		19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	19:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ストレッチ[整理券 必須]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/40分) エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・吉池[定員]	19:00/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	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]	18:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	18:30/40分) ZUMBA(R)・山田[定員]	18:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	18:30/15分) ジムスモ/ 定員		18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	18:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[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) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/15分) ストレッチ[整理券 必須]	18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	18:30/40分) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 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) コンビニエーションエアロ・荒井[定員]	18:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	19:30		
20:00																						20:00			20:00	
20:30	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:40/40分) フリースタイルダンス・一色[定員]	20:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	20:30/40分) ファイト タックPRO・佐藤[定員]	20:30/40分) コンビニエーションエアロ・西野[定員]	20:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	20:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:30/40分) ファイト タックPRO・佐藤[定員]	20:30/40分) コンビニエーションエアロ・西野[定員]	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/15分) ストレッチ[整理券 必須]	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/15分) ジムスモ/前こり 足立 定員	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/40分) シェイバ ハンパ・真珠[定員]	20:30/15分) ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:30			
21:00																						21:00			21:00	
21:30																						21:30			21:30	