

セントラルウェルネスクラブ 等 似 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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																																									
10:00	09:50(40分)コンピネーションエアロ・山本[定員]	09:50(40分)CSLive/カラダチックス・アーカイブ[定員]	10:00(10分)ストレッチ	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]	10:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加							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]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	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]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加																							
10:30		10:00(30分)CSLive/ピラティス・シェーン・アーカイブ[定員]		10:50(40分)シンプルステップ・工藤[定員]	10:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・吉谷[定員]	11:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加							10:50(40分)ヨガ・吉澤[定員]	10:50(30分)ボールド・健康体操・佐藤[定員]	11:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	10:50(40分)コンピネーションエアロ・石澤[定員]	10:50(40分)健康体操・高橋(わ)[定員]	11:00(10分)ストレッチ																							
11:00	10:50(40分)ファイトータックBEAT・土谷[定員]		11:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加										11:00(40分)＊クラブ限定・バレット・大原[定員]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	11:50(40分)ZUMBA(R)・地原[定員]	11:50(40分)ファイトータックBEAT・荒井[定員]	12:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	11:00(40分)シンプルエアロ・高橋(わ)[定員]																						
11:30		11:40(40分)CSLive/Pilates・Shane・アーカイブ[定員]		11:50(40分)HOTヨガ・山本[定員]	12:00(30分)シェイパ・五東[定員]	12:00(10分)ストレッチ							12:00(30分)ワンタイルコンディショニング・高橋(わ)[定員]																												
12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・Less[定員]		12:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加																																						
12:30		12:40(30分)シェイパ・高橋(わ)[定員]		12:50(40分)健康体操・川上[定員]	12:50(40分)オリジナルエアロ・山本[定員]																																				
13:00														13:00(30分)ワンタイルコンディショニング・高橋(わ)[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・高橋(わ)[定員]	13:00(40分)ヨガ・大原[定員]																							
13:30																																									
13:30	13:50(40分)HOTヨガ・山田[定員]	13:30(60分)レスエクール[スクール][予約]	14:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	13:50(40分)ZUMBA(R)・石澤[定員]	13:00(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・吉谷[定員]	14:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加							13:50(40分)シンプルステップ・荒井[定員]		14:00(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	13:50(40分)コンピネーションステップ・寛敷[定員]	14:10(10分)ジムスモ/かんたん多数参加	13:30(15分)ジムスモ/かんたん多数参加																							
14:00																																									
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)・佐田		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]	15:00(60分)ジャズダンススクール・佐田[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)ジャズダンススクール・佐田[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]																					
15:30																																									
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]				16:10(60分)キッズ空手スクール[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]				17:10(40分)コンピネーションステップ・吉谷[定員]																					
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]				18:20(40分)HOTヨガ・大原[定員]																					
18:30																																									
19:00																																									
19:30	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]									19:30(40分)コンピネーションステップ・荒井[定員]	19:30(40分)CSLive・Zenith・アーカイブ[定員]		19:20(30分)シェイパ・高橋(わ)[定員]																									
20:00																																									
20:30	20:30(40分)シェイパ・高橋(わ)[定員]	20:40(40分)フリースタイルダンス・一色[定員]		20:30(40分)ファイトータックPRO・佐藤[定員]	20:40(40分)コンピネーションエアロ・西野[定員]								20:30(40分)ZUMBA(R)・五東[定員]	20:30(30分)フットボールコンディショニング・寛敷[定員]		20:20(40分)ファイトータックBEAT・土谷[定員]																									
21:00																																									
21:30																																									
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	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日	1スタジオ	2スタジオ	ジム	曜日						