セントラルウェルネスクラブ琴似 － 2026年11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 ＞

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(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]					08:30
09:00							09:00										09:00				09:00(60 分)キッズ体育スクール[スクール][予約]			09:00
09:30							09:30										09:30	09:30(60 分)キッズ体育スクール[スクール][予約]	09:40(40分)CSLive/ヨガ・アーカイブ[定員]					09:30
10:00	09:50(40分)コンビネーションエアロ・山本[定員]	09:50(40分)CSLive/カラダドトックス・アーカイブ[定員]	10:10(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]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	10:00				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/足裏ほぐし	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/かんたん筋膜ほぐし	10:00						10:00
10:30		10:40(30分)CSLive/ビューティフロリシカ・アーカイブ&ハンクライン・アーカイブ[定員]					10:30										10:30				10:20(40 分)オリジナルエアロ・山本[定員]	10:40(30分)CSLive/からだアクティブ・アーカイブ[定員]		10:30
11:00			11:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	10:50(40 分)シンプルステップ・工藤[定員]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・浜林[定員]	11:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善	11:00				10:50(40分)ヨガ・吉池[定員]	10:50(30分)ボールde健康体操・佐藤[定員]	11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	10:50(40分)コンビネーションエアロ・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	11:00(40 分)シンプルエアロ・高橋（わ）[定員]	10:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・古谷[定員]				11:00
11:30		11:40(40分)CSLive/Pilates Shape-アーカイブ[定員]					11:30				11:40(30分)Down→Up Core・加藤(り)[定員]						11:30			11:30(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:30(40分)HOTヨガ・本木[定員]			11:30
12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・Lisa[定員]		12:10(10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(30分)シェイプバンプ・五東[定員]	12:00(15分)ストレッチ	12:00					11:50(40 分)＊クラブ限定/バレトン・大原[定員]	12:10(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め	11:50(40分)ZUMBA(R)・地原[定員]	11:50(40 分)ファイトアタックBEAT・荒井[定員]	12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	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	12:50(30分)Fit Fun・土谷[定員]	12:40(30分)シェイプバンプ・加藤[定員]		12:50(40 分)健 美 操・川上[定員]	12:50(40 分)オリジナルエアロ・山本[定員]		12:30				12:20(30分)ファンクショナルスコンディショニング・吉原[定員]						12:30							12:30
13:00							13:00				13:00(30分)ファンクショナル+トレーニング・吉原[定員]	13:00(75分)ヨガスクール・本木[スクール][予約]		12:50(40分)シェイプバンプ・佐藤[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][予約]	13:00(60 分)キッズ体育スクール[スクール][予約]		13:00(40分)ファイトアタックBEAT・浜林[定員]		13:00(10分)ジムスモ/背中引き締め	13:00
13:30		13:30(60分)バレエスクール[スクール][予約]					13:30									13:30(10分)ジムスモ/はじめてピラティス	13:30							13:30
14:00	13:50(40分)HOTヨガ・森山[定員]		14:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	13:50(40分)ZUMBA(R)・石澤[定員]	13:00(10分)CSLive/メディカルフィットネス/ロキ予防・体幹・アーカイブ[定員]	14:10(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	14:00				13:50(40 分)シンプルステップ・荒井[定員]			13:50(40分)コンビネーションエステップ・貴数[定員]			14:00	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(40分)ZUMBA(R)・岩崎[定員]	13:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・アーカイブ[定員]		14:00
14:30		14:45(60分)卓球（フリー）・佐田					14:30					14:50(40分)フラエクササイズ・Keiko[定員]	14:30(10分)ジムスモ/はじめてピラティス				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]			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				15:00(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)ジャズダンススクール・佐田[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][予約]	15:00(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]		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]		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][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)キッズバレエスクール[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][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]			16:00		16:10(60 分)キッズ空手スクール[スクール][予約]		16:10(40分)シェイプバンプ・田口[定員]		16:00(10分)ジムスモ/はじめてピラティス	16:00
16:30							16:30										16:30	16:20(40分)ZUMBA(R)・馬場[定員]				16:30(30分)CSLive/スーCORE FIGHTING・アーカイブ[定員]		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)キッズバレエスクール[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][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]			17:00				17:10(40分)ファイトアタックPRO・田口[定員]	17:10(60分)卓球（フリー）・佐田	17:00(10分)ストレッチ	17:00
17:30							17:30							17:20(40分)コンビネーションステップ・西野[定員]		17:15(10分)ストレッチ	17:30		17:30(40分)CSLive/ピラティス・アーカイブ[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				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]			18:00	18:20(40分)HOTヨガ・大原[定員]						18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00			19:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善		19:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・古谷[定員]	19:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:00						19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め		19:00(40分)ヨガ・井上[定員]		19:00							19:00
19:30	19:30(40分)HOTヨガ・井上[定員]	19:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]		19:30(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]			19:30				19:30(40分)コンビネーションステップ・荒井[定員]	19:30(40分)CSLive/ZenYoga*・アーカイブ[定員]		19:20(30分)シェイプバンプ・田口[定員]			19:30							19:30
20:00			20:10(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00						20:10(10分)ジムスモ/二の腕＆腕引き締め		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[定員]	20:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	20:00							20:00
20:30	20:30(40分)シェイプバンプ・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)ファイトアタックPRO・佐藤[定員]	20:20(40分)コンビネーションエアロ・西野[定員]		20:30				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]		20:20(40分)ファイトアタックBEAT・土谷[定員]			20:30							20:30
21:00							21:00						21:15(15分)ストレッチ			21:15(10分)ストレッチ	21:00							21:00
21:30			21:30(15分)ストレッチ		21:20(30分)CSLive/フィールピラティス・アーカイブ[定員]	21:30(15分)ストレッチ	21:30										21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

休館日

作成日:2026/10/14 15:56:12