

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。  
 29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。  
 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

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	曜日	
08:00							08:00															08:00	
08:30							08:30															08:30	
10:00	09:50(40分)ヨガ・失田	09:50(40分)シンプルエアロ・中島	09:50(30分)CSLive/ボクダイイグランド	09:50(40分)*クラブ限定/エアロビクス・GOLD・金子	09:45(40分)ヨガ・清水	09:50(40分)ピエーティプロス7/ムス&ヒーリング・橋本	09:50(40分)シンプルエアロ・志田	09:55(40分)ヨガ・清水	09:50(40分)ピラティス・藤井	09:50(30分)ボクダイイグランド・江口	09:50(40分)フレックスストレッチ・小林(妻)	09:50(30分)CSLive/エアロキック[整理券]	10:00(40分)シンプルエアロ・土屋	10:00(40分)ZUMBA(R)・金子	10:00(40分)ヨガ・横山	09:45(10分)ジムメモ・藤井	10:20(40分)ヨガ・大倉					10:00	
10:30				10:40(45分)有料セッション/エアロビクス・高橋[セッション][予約]			10:30															10:30	
11:00	10:45(40分)シンプルステップ・小林(妻)	10:45(40分)シェイプアップ40・高橋(妻)	10:45(30分)有料セッション/エアロビクス・高橋[セッション][予約]	10:45(40分)フィットネス/エアロビクス・高橋[セッション][予約]	10:45(40分)ヨガ・木川		11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:55(40分)シンプルステップ・清水	10:45(10分)ジムメモ・かんたんストレッチ・高橋	10:40(40分)シェイプアップ40・高橋(晴)	10:40(40分)CSLive/フィールピラティス[整理券]	10:55(40分)有料セッション/エアロ・土屋[整理券]	10:50(40分)カラダデトックス・横山								11:00	
11:30	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(妻)	11:45(40分)*クラブ限定/エアロビクス・高橋(妻)	11:40(30分)有料セッション/エアロビクス・高橋[セッション][予約]	11:40(40分)シンプルエアロ・中島	11:40(40分)エアロビクス・佐々木(HIRUMI)	11:30(70分)*有料セッション/バレエ・小林(妻)[セッション][予約]	11:30	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)コンビネーションエアロ・江村	11:40(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40(40分)ヒップホップ・高橋	11:40(40分)コンビネーションエアロ・高橋	11:55(40分)ヨガ・前田	12:00(40分)フィットネス/エアロ・高橋	11:20(30分)ZUMBA(R)・金子								11:30
12:00							12:00															12:00	
12:30							12:30															12:30	
13:00	12:45(40分)コンビネーションステップ・福業	12:45(40分)フィットネス/エアロ・上野	12:30(60分)有料セッション/エアロビクス・高橋[セッション][予約]	12:40(40分)ヨガ・前田	12:55(40分)フィットネス/エアロ・高橋(妻)		13:00	12:50(40分)ピラティス・失田	12:45(40分)コンビネーションエアロ・高橋(晴)	12:40(40分)CSLive/エアロ・高橋	12:45(40分)健康本橋・大橋	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(30分)コンビネーションステップ・福業	13:00(30分)キッズダンススクール[スクール]	13:00(30分)X-FIT種・青木								13:00
13:30				13:40(40分)シンプルステップ・前田			13:30																13:30
14:00	13:45(40分)シンプルエアロ・福業	13:45(40分)シェイプアップ40・上野	14:00(30分)CSLive/エアロ・高橋	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水			14:00	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00(40分)コンビネーションステップ・清水	14:00
14:30							14:30																14:30
15:00	14:45(40分)有料セッション/福業[セッション][予約]	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]			15:00	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:00
15:30							15:30																15:30
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(別費・別室)・荒井[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]			16:00	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00
16:30							16:30																16:30
17:00							17:00																17:00
17:30							17:30																17:30
18:00							18:00																18:00
18:30							18:30																18:30
18:00	18:00(40分)コンビネーションエアロ・清水	18:20(40分)フィットネス/エアロ・高橋	18:20(30分)カラダデトックス・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・福業	18:20(40分)シンプルエアロ・福業		18:00	18:20(30分)ピラティス・松丸	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)オリジナルエアロ・小林(妻)	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(30分)フィットネス/エアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	18:00
18:30							18:30																18:30
20:00							20:00																20:00
20:30	20:20(60分)オリジナルステップ・清水[予約]	20:20(30分)スタイリッシュ/エアロ・藤澤	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)ヒップホップ・福業		20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・藤澤	20:20(40分)ヒップホップ・小林(妻)	20:15(30分)コンビネーションステップ・小林(妻)	20:20(30分)スタイリッシュ/エアロ・藤澤	20:20(40分)*クラブ限定/エアロ・高橋	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:20(40分)コンビネーションステップ・福業	20:30
21:00							21:00																21:00
21:30							21:30																21:30
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3