

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2024年05月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 4日(土)、8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、直接クラブまでお問合せ下さい。

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) [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			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						08:00
08:30							08:30									08:30						08:30
10:00	09:50(40分)ヨガ・矢田	09:50(40分)シンプルエアロ・中島	09:50(30分)CSLive/ボクテイイグランドトレーニング	09:50(40分)*クラブ限定/エアロビクス・高橋(2024年5月10日)	09:45(40分)ヨガ・清水	09:50(40分)ピエーティプロス・久米(2024年5月10日)	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)ボクテイイグランドトレーニング・高橋(2024年5月10日)	09:50(40分)フレックスストレッチ・小林(2024年5月10日)	09:50(30分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	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(2024年5月10日)	10:00(40分)ヨガ・前田	10:20(40分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:00(40分)ヨガ・大倉	10:20(40分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:30(40分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:00
10:30							10:30									10:30						10:30
11:00	10:45(40分)シンプルエアロ・小林(2024年5月10日)	10:45(40分)シェイプアップ40・高橋(2024年5月10日)	10:45(30分)有料セッション/エアロビクス・高橋(2024年5月10日)	10:40(45分)有料セッション/エアロビクス・高橋(2024年5月10日)	10:45(40分)ヨガ・清水	10:45(40分)ピエーティプロス・久米(2024年5月10日)	10:50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:55(40分)シンプルエアロ・高橋	10:45(40分)シェイプアップ40・高橋(2024年5月10日)	10:40(40分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:40(40分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:55(40分)有料セッション/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:55(40分)有料セッション/エアロ・キーン(2024年5月10日)	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	10:50(40分)ヨガ・大倉	11:00
11:30	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(2024年5月10日)	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(2024年5月10日)	11:40(40分)有料セッション/エアロ・キーン(2024年5月10日)	11:40(40分)有料セッション/エアロ・キーン(2024年5月10日)	11:40(40分)ヨガ・清水	11:40(40分)ピラティス・藤井	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:40(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:55(40分)ヨガ・矢田	11:30
12:00							12:00									12:00						12:00
12:30							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)フィットアタックPRO・上野	12:30(60分)有料セッション/エアロ・キーン(2024年5月10日)	12:40(40分)ヨガ・前田	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)ZUMBA(R)・金子	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)ピラティス・矢田	12:40(40分)シンプルエアロ・高橋	12:45(40分)健康本格・大橋	12:45(40分)健康本格・大橋	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00(40分)ヨガ・清水	13:00
13:30							13:30									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	13:30(30分)CSLive/エアロ・キーン(2024年5月10日)	13:40(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ピラティス・矢田	13:40(40分)ピラティス・矢田	13:45(40分)ピラティス・矢田	13:45(40分)ピラティス・矢田	13:40(40分)オリジナルエアロ・加藤	13:45(40分)オリジナルエアロ・加藤	13:45(40分)オリジナルエアロ・加藤	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						14:30
15:00	14:45(40分)有料セッション/福業(2024年5月10日)	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(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(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(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(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(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(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
15:30							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(別室・児童)・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(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(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						16:30
17:00							17:00									17:00						17:00
17:30							17:30									17:30						17:30
18:00							18:00									18:00						18:00
18:30							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)オリジナルエアロ・高橋	18:20(30分)オリジナルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:00
18:30							18:30									18:30						18:30
20:00	20:20(60分)オリジナルステップ・清水(予約)	20:20(30分)スタイリッシュハンパ・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)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)ZUMBA(R)・藤澤	20:20(40分)コンビネーションステップ・小林(2024年5月10日)	20:15(40分)コンビネーションステップ・小林(2024年5月10日)	20:20(30分)スタイリッシュハンパ・藤澤	20:20(40分)*クラブ限定/ハレトシ・佐藤	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:20(40分)ピラティス・松丸	20:00
20:30							20:30									20:30						20:30
21:00	21:00(30分)エアロ・高橋	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:10(40分)CSLive/ピラティス	21:00
21:30							21:30									21:30						21:30
21:00	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:10(40分)オリジナルエアロ・高橋	21:00
21:30							21:30									21:30						21:30