

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
 29日(火)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			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								
08:00																			08:00							08:00
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)Fit Fun(高橋) (未)	09:45(40分)ヨガ・高橋	09:45(40分)ヨガ・高橋	09:50(40分)ピエーティプロス(高橋) (未)	09:50(40分)シンプルエアロ・高橋	09:50(40分)ピラティス・高橋	09:50(40分)ICS Live/ヨガ	09:50(30分)ボディメイクトレーニング(高橋) (未)	09:50(40分)フレックスストレッチ・小林	09:50(40分)CS Live/ヨガ							10:00							10:00
10:30																			10:30							10:30
11:00	10:45(40分)シンプルステップ・小林(真)	10:45(40分)シェイパンプ40・高橋(未)	10:45(30分)有料セッション(高橋) (未)	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	10:45(40分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	10:45(40分)シンプルエアロ・高橋	10:45(40分)シンプルエアロ・高橋	10:45(40分)ICS Live/ヨガ	10:45(40分)ボディメイクトレーニング(高橋) (未)	10:45(40分)CS Live/ヨガ							11:00							11:00	
11:30	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	11:45(40分)ZUMBA(R)・木川	11:40(30分)有料セッション(高橋) (未)	11:45(40分)シンプルエアロ・高橋	11:40(40分)フアラエクスサイズ・佐々木(真)	11:30(70分)有料セッション/バレーボール・小林(真)	11:50(40分)コンビネーションエアロ・高橋	11:50(40分)コンビネーションエアロ・高橋	11:40(40分)オリジナルエアロ・高橋	11:40(40分)ヒップホップ・高橋	11:45(40分)CS Live/ヨガ							11:30							11:30	
12:00																			12:00							12:00
12:30																			12:30							12:30
13:00																			13:00							13:00
13:30																			13:30							13:30
14:00																			14:00							14:00
14:30																			14:30							14:30
15:00																			15:00							15:00
15:30																			15:30							15:30
16:00																			16:00							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
19:00																			19:00							19:00
19:30																			19:30							19:30
20:00																			20:00							20:00
20:30																			20:30							20:30
21:00																			21:00							21:00
21:30																			21:30							21:30