

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)は休館日です。

21日(月)、28日(金)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]: 整理券が必要で

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			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	
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30							09:30										09:30							09:30
10:00	09:50/40分/ヨガ・矢田	09:50/40分/エアロサ ーキット・中島	09:50/30分/Fit Fun ・高橋(来)	09:45/40分/ヨガ・酒本	09:40/30分/クラブ限定/2UMBA/R・高橋(来)	09:50/40分/ビューティ ブエクサ・スミ・ス &ヒーリング・横越	10:00	09:50/40分/シンブル エアロ・志田	09:50/40分/ピラティス ・照井	09:30/40分/CSLive/ ヨガ	09:50/40分/ボディメイ クトレーニング・高橋 (来)	09:45/40分/フレックス ストレッチ・菅川	09:50/40分/CSLive/ ヨガ				10:00							10:00
10:30							10:30										10:30							10:30
11:00	10:45/40分/シンブル ステップ・小林(来)	10:45/40分/シェイプバ ンプ40・高橋(来)	10:40/30分/有酸素セッ ション/エアロバイク・ 酒本(セッション)[予約]	10:45/45分/有酸素セッ ション/エアロバイク・ 酒本(セッション)[予約]	10:40/40分/クラブ限定/ウエーブストレ ッチ・前田	10:45/30分/CSLive/ ボディメイクトレーニング	11:00	10:50/40分/2UMBA(R)・江村	10:45/40分/シンブル ステップ・照井	10:45/10分/ダンス・かみ んストレッチ	10:45/40分/シェイプバ ンプ40・高橋(来)	10:45/40分/ビューティ ブエクサ・スミ・ス&ヒー リング	10:45/40分/CSLive/ ピラティス				11:00							11:00
11:30	11:40/40分/オリジナル エアロ・小林(来)	11:40/40分/2UMBA(R)・木川	11:40/30分/有酸素セッ ション/エアロバイク・ 酒本(セッション)[予約]	11:45/40分/エアロサ ーキット・中島	11:40/40分/クラブ限定/フ ラエクサ・佐々木(HiR OMI)	11:30/70分/有酸素セッ ション/バレエ・小林 (来)	11:30	11:50/40分/ヨガ・矢田	11:50/40分/コンビネ ーションエアロ・江村	11:50/40分/ポッチャ ー・高橋(来)	11:45/40分/オリジナル エアロ・加藤	11:40/40分/ヒップホッ プ・高橋	11:45/40分/有酸素セッ ション/エアロ・高橋(来)				11:30							11:30
12:00							12:00										12:00							12:00
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00							13:00										13:00							13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30							15:30
16:00							16:00										16:00							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
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							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	スタジオ1