

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年08月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、22日(金)、29日(金)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) [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			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	
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・酒木	09:40/40分*クラブ限定/ウェーブストレッチ・前田	09:40/40分*クラブ限定/ウェーブストレッチ・前田	10:00	09:50/40分シンブルエアロ・酒田	09:50/40分ピラティス・熊井	09:50/40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(貴)	10:45/40分シェイパンプ40・高橋(来)	10:40/30分有料セッション/ボディアス・矢田[セッション]予約	10:45/45分有料セッション/エアロビクス・酒木[セッション]予約	10:40/40分*クラブ限定/ウェーブストレッチ・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ZUMBA(R)・江村	10:45/40分シンブルステップ・熊井	10:40/10分ジャムスキ・からだ元気にしよう	10:45/40分シェイパンプ40・高橋(来)	10:40/40分ボディメイクトレーニング・高橋(来)	10:45/40分CSLive/ピラティス			11:00	11:05/40分コンビネーション・江村・土屋						11:00	
11:30	11:40/40分オリジナルエアロ・小林(貴)	11:40/40分ZUMBA(R)・木川	11:40/30分有料セッション/ボディアス・矢田[セッション]予約	11:45/40分エアロサーキット・中島	11:40/40分フラエクササイズ・佐々木(HIRO MI)	11:30/70分有料セッション/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・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分有料セッション/ボディアス・大場[セッション]予約			11:30	11:55/40分ヨガ・前田						11:30	
12:00							12:00									12:00							12:00	
12:30							12:30									12:30							12:30	
13:00	12:45/40分有料セッション/ボディメイク・高橋(来)	12:40/40分エアサイクルフィットネス/パワーライド・木川	12:30/60分有料セッション/ボディアス・矢田[セッション]予約	12:55/40分ジャズダンス・小林(聖)			13:00	12:50/40分ピラティス・矢田	12:45/40分有料セッション/ジャムスキ・からだ元気にしよう	12:50/40分シンブルエアロ・酒木	12:45/40分健康太極拳・大場				13:00	12:50/40分有料セッション/ボディアス・大場[セッション]予約						12:30/30分/やせ！脂肪燃焼ダンス	13:00	
13:30							13:30									13:30	13:35/40分シンブルエアロ・熊葉							13:30
14:00	13:45/40分シンブルエアロ・熊葉	13:45/40分フリースタイルダンス・木川	13:45/40分ファイトアタックBEAT・高橋(来)				14:00	13:45/40分健康太極拳・菊地	13:40/40分カラダデトックス・横山	13:30/30分有料セッション/ボディアス・矢田[セッション]予約	14:00/40分コンビネーション・清水	14:00/30分CSLive/ボディメイク/ウェーブストレッチ・前田			14:00	14:10/40分ヨガ・前田							14:00	
14:30							14:30									14:30								14:30
15:00	14:45/40分ヨガ・熊葉						15:00									15:00								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(分速・授業)・高橋[スクール]予約						16:00	16:00/180分キッズダンススクール[スクール]								16:00	16:05/40分シェイパンプ・小林(さ)							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	19:20/40分コンビネーションエアロ・清水	19:20/40分シェイパンプ・高橋	19:20/40分CSLive/ヨガ	19:20/40分シンブルステップ・熊葉	19:20/40分シンブルエアロ・熊	19:20/40分CSLive/ヨガ	19:30	19:20/30分ピラティス・水口	19:20/40分コンビネーションエアロ・佐藤		19:20/40分オリジナルエアロ・小林(貴)	19:20/40分シンブルエアロ・佐藤	19:20/40分ファイトアタックBEAT・高橋			19:30							19:30	
20:00							20:00									20:00								20:00
20:30	20:20/40分有料セッション/ステップ・清水セッション[定員]	20:20/40分ヨガ・高橋	20:15/40分CSLive/ファイトアタックBEAT	20:20/40分ヨガ・熊葉	20:20/40分コンビネーションステップ・熊	20:20/40分ヒップホップ・熊倉	20:30	20:20/40分ZUMBA(R)・佐藤	20:15/40分ピラティス・水口	20:10/40分CSLive/Lati・水口	20:15/40分コンビネーションステップ・小林(貴)	20:30/30分シェイパンプ30・恵比寿	20:20/40分*クラブ限定/バレトン・佐藤			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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日