

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年09月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

15日(月)、23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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要で

< スタジオ >

|       | 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<br>キョー子・中島   | 09:50(30分)Fit Fun<br>・高橋(来)  | 09:45(40分)ヨガ・酒木<br>MBA(R) GOLD・金子 |                                                 |                                        |                                                 | 10:00 | 09:50(40分)シンブル<br>エアロ・志田  | 09:50(40分)ピラティス<br>・照井       | 09:50(40分)CSLive/<br>ヨガ      | 09:50(40分)ボディメイ<br>クトレーニング・高橋<br>(来) | 09:45(40分)フレックス<br>ストレッチ・菅川 | 09:50(40分)CSLive/<br>ヨガ    |       |       | 10:00           |                              |       |                           | 09:45(10分)ジムスミ・お藤シ<br>ズ・中島                     |                            | 09:30(60分)キッズパ<br>レエスクール[スクール] | 09:30           |       |
| 10:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 10:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 10:30           |                              |       |                           | 10:15(40分)シンブル<br>エアロ・志田                       |                            | 10:15(40分)ヨガ・横山                | 10:20(40分)ヨガ・大倉 | 10:30 |
| 11:00 | 10:45(40分)シンブル<br>ステップ・小林(来) | 10:45(40分)シェイパ<br>ンプ40・高橋(来) | 10:45(30分)有酸素セッション<br>[予約]        | 10:45(45分)有酸素セッ<br>ション/エアロビクス・<br>酒木[セッション][予約] | 10:40(40分)＊クラブ<br>限定/ウェーブストレッ<br>チ・前田  | 10:45(30分)CSLive/<br>ボディメイクトレーニン<br>グ           | 11:00 | 10:50(40分)ZUMBA<br>(R)・江村 | 10:45(40分)シンブル<br>ステップ・照井    | 10:45(15分)ジムスミ・かんた<br>んストレッチ | 10:45(40分)シェイパ<br>ンプ40・高橋(来)         | 10:45(40分)CSLive/<br>ヨガ     | 10:45(40分)CSLive/<br>ピラティス |       |       | 11:00           | 11:05(40分)コンビネー<br>ションエアロ・志田 |       |                           |                                                |                            |                                | 11:00           |       |
| 11:30 | 11:40(40分)オリジナ<br>ルエアロ・小林(来) | 11:40(40分)ZUMBA<br>(R)・木川    | 11:40(30分)有酸素セッション<br>[予約]        | 11:45(40分)エアロサ<br>ーキット・中島                       | 11:40(40分)フラエクサ<br>サイズ・佐々木(HIR<br>OMI) | 11:30(70分)有酸素セッ<br>ション/バレー・小林<br>(来)[セッション][予約] | 11:30 | 11:50(40分)ヨガ・矢田           | 11:50(40分)コンビネー<br>ションエアロ・江村 | 11:50(40分)ボッチャ・<br>高橋(来)     | 11:45(40分)オリジナ<br>ルエアロ・加藤            | 11:40(40分)ヒップホッ<br>プ・高橋     |                            |       | 11:30 | 11:55(40分)ヨガ・前田 |                              |       | 11:20(40分)ZUMBA<br>(R)・金田 |                                                | 11:30(40分)CSLive/<br>ピラティス | 11:30                          |                 |       |
| 12:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 12:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 12:00           |                              |       |                           | 12:05(40分)CSLive/<br>ファイトアタックBEAT              |                            |                                |                 | 12:00 |
| 12:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 12:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 12:30           |                              |       |                           | 12:35(40分)有酸素セッ<br>ション/ボッチャ・バラン<br>ス・高橋[セッション] |                            |                                |                 | 12:30 |
| 13:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 13:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 13:00           |                              |       |                           | 12:50(40分)有酸素セッ<br>ション/ボッチャ・バラン<br>ス・高橋[セッション] |                            |                                |                 | 13:00 |
| 13:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 13:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 13:30           |                              |       |                           | 13:00(300分)キッズダ<br>ンススクール[スクール]                |                            |                                |                 | 13:30 |
| 14:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 14:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 14:00           |                              |       |                           | 13:25(40分)シンブル<br>エアロ・高橋                       |                            |                                |                 | 14:00 |
| 14:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 14:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 14:30           |                              |       |                           | 14:10(40分)ヨガ・前田                                |                            |                                |                 | 14:30 |
| 15:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 15:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 15:00           |                              |       |                           | 14:20(40分)CSLive/<br>エアロバイク・フィットネ<br>ス/パワーライド  |                            |                                |                 | 15:00 |
| 15:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 15:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 15:30           |                              |       |                           | 15:15(40分)コンビネー<br>ションエアロ・志田                   |                            |                                |                 | 15:30 |
| 16:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 16:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 16:00           |                              |       |                           | 16:05(40分)シェイパ<br>ンプ・小林(来)                     |                            |                                |                 | 16:00 |
| 16:30 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 16:30 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 16:30           |                              |       |                           | 16:15(40分)コンビネー<br>ションステップ・植松                  |                            |                                |                 | 16:30 |
| 17:00 |                              |                              |                                   |                                                 |                                        |                                                 | 17:00 |                           |                              |                              |                                      |                             |                            |       |       | 17:00           |                              |       |                           | 17:20(40分)シンブル<br>エアロ・志田                       |                            |                                |                 | 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                                           | 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           | 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           | 曜日    |