

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年10月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

19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) [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 >

	月			火				水			木			金				土			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(30分)Fit Fun+高橋(未)		09:45(40分)ヨガ・酒木	09:40(60分)★クラブ限定 ZUMBA(R)・高橋(未)	09:50(40分)ビューティボディ・スミズ&ヒーリング・横越	10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・酒田	09:50(40分)ピラティス・照井	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(未)	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				09:40(10分)ジムスモ・高橋(未)		09:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	09:30		
10:30							10:30									10:30				10:15(40分)シンプルエアロ・土屋			10:00	10:30	
11:00	10:45(40分)シンプルステップ・小林(貴)	10:45(40分)シェイプアップ40・高橋(未)	10:40(30分)有酸素セッション/エアロビクス・矢田[セッション]予約	10:45(45分)有酸素セッション/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)シンプルステップ・照井	10:45(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ	10:45(40分)シェイプアップ・高橋(晴)	10:45(40分)ビューティボディ・スミズ&ヒーリング・高橋(未)	10:45(40分)CSLive/ピラティス			11:00	11:05(40分)コンビネーションエアロ・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)有酸素セッション/エアロビクス・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)フリースタイル・佐々木(HIROMI)	11:30(40分)CSLive/カラダデトックス	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)ボクサー・高橋(未)	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			11:30	11:55(40分)ヨガ・前田			11:20(40分)ZUMBA(R)・金田			11:30(40分)CSLive/ピラティス	11:30		
12:00							12:00									12:00				12:05(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT				12:00	
12:30							12:30									12:30				12:30(40分)シェイプアップ/バーン	12:30(40分)シェイプアップ/バーン		12:25(40分)CSLive/カラダデトックス	12:30	
13:00	12:45(40分)有酸素セッション/エアロビクス・高橋(未)	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)有酸素セッション/エアロビクス・矢田[セッション]予約	12:40(40分)ヨガ・前田		12:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	13:00	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)有酸素セッション/エアロビクス・高橋(未)	12:45(40分)ファイトアタックBEAT・高橋(未)	12:50(40分)シンプルエアロ・酒木	12:45(40分)健康本橋・大場			13:00	12:50(40分)有酸素セッション/ピラティス・高橋(未)							13:00		
13:30							13:30									13:30				13:00(30分)キッズダンススクール[スクール]				13:00	
13:45	13:45(40分)シンプルエアロ・高橋	13:45(40分)フリースタイルダンス・木川		13:35(40分)シンプルステップ・前田		13:40(40分)CSLive/Led Light	14:00	13:45(40分)健康本橋・菊地			13:30(30分)ボクサー/ピラティス・高橋(未)				14:00	13:35(40分)シンプルエアロ・高橋				13:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・竹澤			13:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	13:30	
14:00							14:00									14:00								14:00	
14:30	14:45(40分)ヨガ・高橋						14:30									14:30				14:20(30分)★クラブ限定/ウェーブストレッチ・前田			14:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	14:30	
15:00							15:00									15:00				15:00(40分)ヨガ・前田				15:00	
15:30							15:30									15:30				15:15(40分)コンビネーションエアロ・酒下				15:30	
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(9月・10月)・高橋[スクール]予約		16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズバレエスクール[スクール]			16:00	16:00(240分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズエアダンススクール[スクール]		16:00(180分)キッズ空手スクール[スクール]		16:00(180分)キッズバレエスクール[スクール]			16:00				16:05(40分)コンビネーション・小林(貴)			16:00(30分)CSLive/キッズRE TRAINING	16:00	
16:30							16:30									16:30								16:30	
17:00							17:00									17:00								17:00	
17:30							17:30									17:30				17:15(40分)ZUMBA(R)・飯谷				17:30	
18:00							18:00									18:00				18:10(40分)オリジナルエアロ・高橋				18:00	
18:30							18:30									18:30								18:30	
19:00	18:50(40分)コンビネーションエアロ・酒下	18:20(40分)シェイプアップ・高橋	18:20(40分)CSLive/ピラティス	18:20(40分)シンプルステップ・高橋	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)CSLive/ヨガ	19:00	18:20(30分)ピラティス・水口	18:20(40分)コンビネーションエアロ・佐藤		18:20(40分)オリジナルエアロ・小林(貴)	18:20(40分)シンプルエアロ・高橋	18:20(40分)ファイトアタックBEAT・高橋			19:00								19:00	
19:30							19:30									19:30									19:30
20:00							20:00									20:00									20:00
20:30	20:20(40分)シンプルエアロ・酒下	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・高橋	20:20(40分)コンビネーションステップ・関	20:20(40分)ヒップホップ・高橋	20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋(貴)	20:15(40分)コンビネーションステップ・小林(貴)	20:20(30分)シェイプアップ・高橋	20:20(40分)★クラブ限定/バレット・高橋			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	