セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。 13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]:整理券が必要です

2788± N

(タジオ > 月			火					水		*			±			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	スタジオコ	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	スタジオコ
						09:00										09:00)	09:00(600分)キッズ(4 育スクール[スクール]			09:00(270分)キッズ(育スクール[スクール	*
									1		1	T	1				09:25(40分)ZUMBA(R)·金子	青スケール[スケール]			目 スソール スソール	
						09:30						·				09:30	R)·並子				1	09:30(60分)キ レエスクール[
50(40分)ヨガ・矢田	09:50(40分)エアロサ	09:50(30分)Fit Fun· 高橋(未)	09:45(40分)ヨガ・酒木	09:45(40分) * クラブ限定/ZU	09:50(40分)ビューティ	0	19:50(40分)シンブル	09:50(40分)ピラティン	ス 09:50(40分)CSLive	/ 09:50(40分)ボディメ	(09:45(40分)フレックス	09:50(40分)CSLive	 	+		-				09:45(10分)ジムスモ/お腹ジェイブ・竹澤	†	レエスクール[
	ーキット・中島	高橋(未)		MBA(R) GOLD-童子	09:50(40分)ビューティ ブロジェクト/スムース &ヒーリング・橋詰	10.00	Lアロ·池田	・照井	ス 09:50(40分)CSLive. ヨガ	クトレーニング・高橋	ストレッチ・皆川	∃ガ		 		10-00			 	ェイフ・竹澤	1	1
				1	CC /S/ INBU	10.00		1				-				-110.00	10.15(40.45)2.1		10.15(40())746.4541	10.00(40(3)746.4-4	4	
									ļ	ļ			4			ł	10:15(40分)シンブル エアロ・土屋		10:15(40万/3万 4 横田	10:20(40分)ヨガ・大倉		
				10:40(40分) * クラブ 限定/ウェーブストレッ チ・前田		10:30							ļ			10:30						
15(40分)シンブル ・ップ・小林(青)	10:45(40分)シェイブパ ンブ40・高橋(未)	10:45(30分)有料セッション/ピ ラティス・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	/ チ・前田 -	10:45(30分)CSLive/ ボディメイクトレーニン	ļļ	0.50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:45(40分)シンプリステップ・照井	L 10:45(10分)ジムスモ/かんが んストレッチ	* 10:45(40分)シェイブ/ ンプ・高橋(晴)	《 10.45(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング 構語	10:45(40分)CSLive/ ピラティス	1			ļ]	
		+31	酒木[セッション][予約		グ	11:00			11:10(30分)からだえ 気・小林(さ)	5	5410					11:00) 11:05(40分)コンビネー ションエアロ・土屋		11:05(40分)カラダデックス・横山	١		
			ľ						7				1			1	7 42 - 7 11 414			11:20(40分)ZUMBA R)·金田		
0(40分)オリジナ	11:40(40分)ZUMBA(R)·木川	11:40(30分)有料セッション/ピ ラティス・矢田[セッション][予		11:40(40分)フラエクサ サイズ・佐々木(HIR OMI)	11:30(40分)CSLive/	11:30					11:40(40分)ヒップホップ・海東	7				11:30	ō			K/- 2 m		11:30(40分)CS ピラティス
- アロ・小林 (質	R)·本川	m)	11:45(40分)エアロサ	サイス・佐々木(HIR OMI)	カフタテトツクス		1:50(40分)ヨガ・矢田	11:50(40分)コンビネー	- 11:50(40分)ポッチャ 高橋(未)	・11:45(40分)オリジナ	一ノ・海果	11:45(40分)有料セッション/太 極拳・大場[セッション][予約]				1	11:55(40分)ヨガ・前田			1		ヒフティス
			ーキット・中島	1		12:00		ションエアロ・江村	高橋(未)	ルエアロ・加藤		後年・人権(セラションエアを)	 	+	 	12:00	5		12:05(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	/	1	
								1					 			-			ファイトアタックBEAT	12:20(40 分)シ 12:20(40 分)5	. 	12-25(40 G) CS
	10.40(40(\) = = # . (5	10.00(00 ()) 75 81 4	12:40(40分)ヨガ・前田	·	10.40(40())0.01 : (+							1000				12:20(40分)シ ェイプバンブ・ェイブバンブ 商澤 小林(き)	1	12:25(40分)CS カラダデトックス
and the second second	12:40(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・木川	ション/ピラティス・矢	12:40(40万/37/37)・前田	10 15(10 (1))	12:40(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド	12:30		in interior () the later and an in-		100000000000000000000000000000000000000	40 45/40 (X) http://www.da.40		ļ			12:30	an marker (b.) should be			-		
iu分)有料セッション/ホ ノーニング・稲葉[セッシ t 昌]	ライド・不川	田[セッション][予約]		12:45(40分)シェイフハ ンブ・小林(さ)	ス/パワーライド	L!	2:50(40分)ピラティス 矢田	12:45(40分)有料セッション/ ェーブヨガ・前田[セッション (多約)	フ 12:45(40分)ファイトフ ' タックBEAT・高橋(オ	/ 12:50(40分)シンフル E エアロ・酒木	/ 12:45(40分)健康太相 拳・大場		ļ			ļ	12:50(40分)有料セッ ション/ボディバランス ・稲葉[セッション]				1	
]				13:00)	1		13:00(40分)ヨガ・奥	L			13:00) ・稲葉[セッション]		13:00(300分)キッズ ? ンススクール[スク-	[1	
										L			1						ル]	L		13:20(30分)CS ボディメイクトし
			13:35(40 分)シンプ ル ステップ・前田	1]	13:30	•	13:40(40分)カラダデ ックス・横山	F				T			13:30) 13:35(40分)シンブル エアロ・稲葉		1		13:40(30分)エアサイクルフットネス/リズムライド・竹澤	7
(40分)シンブル	13:45(40分)フリースタ イルダンス・木川	13:633 S/CSLive/メディカルフィットネス/ 提倡予防-改善	ヘノック・別田		13:45(40分)CSLive/		3:45(40分)健康太極 (************************************	//^ 領山	13:50(30分)有料セッション/b フティス・矢田[セッション][*		13:50(30分)ポールde リラックス・高橋(未)	-	1	1	1		上/口・相楽		1		1	
□・稲業	イルダンス・木川		1	İ	Lati Lati	14:00	₽· 知 地	1	611000000000000000000000000000000000000	14:00(40分)コンビネー	- リラックス・高橋(未)	1400(30分)CSLive/ピュータ ィブロジェクト/ヒップライン				14:00	5					
				+						14:00(40分)コンビネー ションステップ・高橋 真)	(1000101/200910	 	+		-				14:20(30分) * クラフ	1	14:20(405) CS
						14:20	4-40(45公) 有彩力~			-			 	 		14:20	1430(30分)有料セッション/ボ			14:20(30分) * クラフ 限定/ウェーブストレッ チ・前田	·	14:20(40分)CS エアサイクルフ ス/パワーライト
(40分)ヨガ・稲葉						14.50	4:40(45分)有料セッ レョン/太極拳・菊地 セッション][予約]		LA APPROACH STATE AND A STATE OF THE STATE O							17.00) 14:30(30分)有料セッション/ボ ディトレーニング・稲葉[セッション]予約]			7 89500		
(40)) JJ 73 - HB94									14:45(30分)有料セッション/t ラティス・矢曲[セッション][1 約]	F												
	15:00(240分)キッズ体 育スクール[スクール]			15:00(240分)キッズ体 育スクール[スクール]		15:00		15:00(240分)キッズ(育スクール[スクール	<u></u>		15:00(240分)キッスタ	: 15:00(180分)キッズタ フンススクール[スクール]		15:00(240分)キッズ体 育スクール[スクール]	1	15:00	·			15:00(40分)ヨガ・前田		
		l		J		L		l	L	L	-n]	ル]	L	J	L	L					15:15(40分)コンビネー ションエアロ・瀬下	153000分(CSLive/メディカ) 開稿予防-改善
				1		15:30		1								15:30	15:30(30分)EXCITE —BODY・小林(さ)					
	Ī			1				Ī			1			1		1	B081 174F(C)					T
0(60分)キッズ運 カ開発スクール(・児童)・高橋[ス ル][予約]	1	16:00(180分)キッズダ	16:00(180分)キッズバ	7		16:00	6:00(180分)キッズチ	i	16:00(240分)ジュニア	16:00(180分)キッズ空	ž.		16:00(180分)キッズパ レエスクール[スクー	3		16:00	16:05(40分)シェイブパ ンプ・小林(さ)					16:05(305))CSLive RE TRAINING
カ開発スクール(・児童)・高橋[ス		16:00(180分)キッズダ ンススクール[スクー ル]	レエスクール[スクー ル]	1			アダンススクール[ス フール]	1	タンススクール[ス? ール]	7 16:00(180分)キッズ覧 7 手スクール[スクール]			レエスクール[スクール]	1	!	1	ンフ・小林(さ)			16:15(40分)コンビネー ションステップ・恒松	T	-
ル][予約]				1		18-30		1								18-30	5			ションステップ・恒松		
				1		10.00		1								10.00				——	4	16:50(30分)CS
	l			1				1							ļ	ł						∃ガ
	ļ			1		17:00		1								17:00	'					
				1				1							L	ļ	17:15(40分)ZUMBA(R)·熊谷			17:20(40分)シンブル エアロ・芝田	1	1
				1		17:30		1								17:30)					
								1								1						T
	l			1		18:00		I			1		1	1	[18:00) 18:10(40分)オリジナ ルエアロ・笠原					T
	İ			1				I			1		1	1		1	ルエアロ・立原			T		T
	1			1	l	18:30		I			1		†	1	 	18:30	5			†	†	+
	t			1				I			1		t	1	l	1				†		+
			-	-	ł	10-00			+	\vdash		 		 	+	10.00			 	+		+
404)=: :F ÷	10.20(404)\$4+.4=6.6	10/20(404)/081 5	10.20(40 (4) \$2.2.3" "	10.20(40 4) \$22.7 "	10:20(404)001	18:00	0-20(20分)ピラテ・コ	10:20(404)=>,424	Ⅎ	10:20(40 (-)) + 11.55 -	10/20(40 6)) \$ 42 - = 5 11	10.20(40 公) ファインフ	 	+		- 19:00	1		 	+		
エアロ・瀬下	ンプ・藤澤	ピラティス	ステップ・稲葉	・19:20(40 分)シンブル エアロ・関	3ガ 3ガ		9:20(30分)ピラティス 水口	ションエアロ・佐藤		ルエアロ・小林(貴)	19:20(40分)シンブル エアロ・佐藤	タックBEAT・梅澤	ļ		ļ					4		
	l			1		19:30		ļ			1		L	<u> </u>	ļ	19:30	'		ļ		ļ	
																				1		
						20:00										20:00)					
40分)シンブル	20:20(40分)ヨガ・荒巻	20:15(40分)CSLive/	20:20(40分)ヨガ・稲葉	20:20(40分)コンビネー	20:20(40分)ヒップホップ・朝倉	2	0:20(40分)ZUMBA(20:15(40分)ピラティ	ス 2020(30分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラ・ ド	20:15(40分)コンビネー	20:20(30分)シェイブ/	20:20(40 分) * クラブ	1	T						T		T
. Wat L	l	ファイトアダツクBEAT		ションスアツノ・関	ノ・朝恵	20:30	()"推聯		F	ション人アッノ・小杯 貴)	(ノノ・恩 丘原	欧足/ハレトン・佐藤	İ	1	†	20:30)			1		1
	l		1	1						†		1	l	†	t	1			 	t		+
		ł				21-00		ł	21:10(40 St)CSt :	/	+		 	+	+	21.00						+
		21-15(40-9-)CS1 ive / 7-7-#	21-20(404)3-7-7-7-1		21,20(40(2))C E1 **** /	21:00	11.20(40⇔)≳ ✓ → . °		21:10(40分)CSLive エアサイクルフィットオ ス/パワーライド	·}	21/20/4045) T T # 4 4	. 				21:00	1			+		+
		21:15(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド	z::ZU(4Uガ)ンエイフハ ンプ・相澤	`	21:20(40分)CSLive/ ビューティブロジェクト /ヒップライン		:1:20(40分)シェイブパ レブ・西元	 	-10///2-715	 	21:20(40分)エアサイク - ルフィットネス/パワー ライド・恵比原	-	↓		4	L				4		
	<u> </u>		l	<u> </u>	/ヒップライン	21:30		<u> </u>		<u> </u>	フイド・恵比原	ļ	1	<u> </u>	1	21:30	2		<u> </u>	1	<u> </u>	
											<u> </u>											
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
~>>4!											*			*				±				

作成日:2025/09/24 13:47:22