

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、18日(金)、28日(金)、31日(火)は休館日です。

30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) [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			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 キョー子・中島	09:50(30分)Fit Fun ・高橋(未)		09:45(40分)ヨガ・酒木 MBAIR・GOLD・金子		09:50(40分)ビューティ ブロス・スミ&ヒーリン グ・横松	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						09:30(60分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	10:00		
10:30							10:30								10:30							10:30		
11:00	10:45(40分)シンプル ステップ・小林(貴)	10:45(40分)シェイバ ンプ40・高橋(未)	10:45(30分)有酸素セッション・ 矢田・高橋(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		10:45(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(30分)ジムスキ・かんた んストレッチ	10:45(40分)シェイバ ンプ・高橋(晴)	10:45(40分)ビューティ ブロス・スミ&ヒーリン グ	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					11:30(40分)CSLive/ ピラティス	11:30		
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・ 矢田・高橋(セッション予 約)	11:45(40分)エアロサ ーキット・中島		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	11:45(40分)CSLive/ ヨガ		11:30	11:55(40分)ヨガ・前田					12:25(40分)CSLive/ カラダデトックス	12:30		
12:00							12:00								12:00							12:00		
12:30							12:30								12:30							12:30		
13:00	12:45(40分)有酸素セッション・ 横松(セッション予 約)	12:40(40分)エアサイ クル・佐々木&パワ ー[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・スミ・ スミ&ヒーリング	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・ 江村・高橋(セッション予 約)	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・酒田	12:45(40分)健康大格 闘・大橋		13:00	12:50(40分)有酸素セッ ション/ボディビル・ 高橋[セッション]					13:00(30分)キッズダ ンススクール[スクー ル]	13:00			
13:30							13:30								13:30							13:30		
14:00	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	13:45(30分)有酸素セッション・ 高橋(セッション予 約)	13:35(40分)シンプル ステップ・前田		13:45(40分)CSLive/ Labi Labi	14:00	13:45(40分)健康大格 闘・高橋			13:50(30分)ボ・de リタックス・高橋(未)	14:00(40分)コンピネ ーションステップ・高橋 (貴)	14:00(30分)CSLive・ビ ューティブロス・スミ		14:00	14:00(30分)有酸素セッ ション・高橋(セッ ション予約)				14:20(30分)エアサイ クル・スミ・スミ& ヒーリング	14:30			
14:30	14:45(40分)ヨガ・高橋						14:30	14:40(45分)有酸素セッ ション/大橋・高橋 (セッション予約)						14:30	14:40(30分)有酸素セッ ション・高橋(セッ ション予約)						14:20(40分)CSLive/ エアサイクル・フ リースタイル・高橋	14:30		
15:00		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)キッズ体 育スクール[スクール]			15:00(240分)キッズ体 育スクール・竹澤[スク ール]	15:00(180分)キッズダ 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]		15:00	15:00(240分)キッズ体 育スクール[スクール]				15:00(40分)ヨガ・前田	15:00			
15:30							15:30								15:30	15:30(30分)EXCITE -BODY・小林(2)				15:15(40分)コンピネ ーションエアロ・酒田	15:30			
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール・ 高橋・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)キッズダンススクール[スクー ル]				16:00	16:00(180分)キッズダンススクール[スクー ル]	16:00(240分)ジュニア ダンススクール[スク ール]	16:00(180分)キッズ空 手スクール[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	16:00(180分)シェイバ ンプ・小林(2)				16:00(30分)CSLive・ス・C ORE TRAINING	16:00				
16:30							16:30								16:30						16:50(30分)CSLive/ ヨガ	16:30		
17:00							17:00								17:00	17:15(40分)ZUMBA (R)・高橋					17:20(40分)シンプル エアロ・酒田	17:00		
17:30							17:30								17:30							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							19:00								19:00							19:00		
19:30	19:20(40分)コンビネ ーションエアロ・酒田	19:20(40分)シェイバ ンプ・高橋	19:20(40分)CSLive/ ピラティス	19:20(40分)シンプル ステップ・高橋	19:20(40分)シンプル エアロ・高橋	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・高橋		19:20(40分)オリジナ ルエアロ・小林(貴)	19:20(40分)シンプル エアロ・高橋	19:20(40分)ファイトア タックBEAT・高橋		19:30						19:30			
20:00							20:00	20:20(40分)ZUMBA (R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス ・水口	20:30(30分)CSLive・エア サイクル・フィットネス・スミ	20:15(40分)コンピネ ーションステップ・小林・ 高橋	20:30(30分)シェイバ ンプ・高橋	20:40(40分)クラブ 限定/ハレトン・佐藤		20:00						20:00			
20:30	20:20(40分)シンプル エアロ・酒田	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)コンピネ ーションステップ・高橋	20:20(40分)ヒップホッ プ・高橋	20:30								20:30							20:30		
21:00							21:00								21:00							21:00		
21:30							21:30	21:20(40分)シェイバ ンプ・高橋		21:10(40分)CSLive/ ビューティプロジェクト ・高橋		21:20(40分)エアサイ クル・高橋		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	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	