

セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です

30目(火)については以下のプログラム、収録時間とは異なりますので、直接クラブへお聞き下さい。

都会により、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、損耗されてしまい旗艦のスケルトンになってしまった場合は直接タラゴナを購入せよ。

【タク】タク 制令(命令)を下す [命令が必要で] 「[タク]」 定義制で「[タク]」 定義が必要で「[タク]」 整理券が必要で「[タク]」

＜スタジオ＞

日	月	火	水	木	金	土	日	月
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・失田 キット・中島	09:50(30分)エアロサ キット・中島	09:45(40分)ヨガ・酒井 高橋(未)	09:45(40分)ヨガ・酒井 高橋(未)	09:30(40分)ビューティ エコ・池山	09:30(40分)ビューティ エコ・池山	09:30(40分)CSLive/ ボディメイク・横田	09:00(60分)キッズ体 育スクール(スクール) R・金子
10:30	10:45(40分)シンプル ステップ・小林(黄)	10:45(40分)シェイプハ ンプ・高橋(未)	10:45(45分)有料セシション ヨガ・キット・中島	10:45(30分)CSLive/ ボディメイク・横田	10:45(40分)シンプル ステップ・酒井	10:45(40分)ラティス ヨガ	09:45(40分)フレックス ヨガ・川口	09:45(40分)ヨガ・横山
11:00	11:40(40分)オリジナ ルエアロ・小林(黄) R・木川	11:40(40分)ZUMBA R・キット・中島	11:40(40分)ヨガ・酒井 高橋(未)	11:40(40分)CSLive/ カラダタッチ	11:40(40分)シンプル ステップ・江戸川	11:40(40分)ラティス ヨガ	10:45(40分)ビューティブ ラン・高橋(晴)	10:15(40分)シンプル エアロ・土屋
12:00					11:50(40分)ヨガ・失田 キット・中島	11:50(40分)ヨガ・失田 キット・中島	11:40(40分)ヨガ・酒井 高橋(未)	11:00(40分)コンビネ ーションエアロ・土屋
12:30	12:40(40分)エアサイ クル・ヨガ・木川	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)CSLive/ エアサイクル・ヨガ・木 川	12:40(40分)ヨガ・前 田	12:40(40分)ヨガ・前 田	11:55(40分)ヨガ・前 田	12:00
13:00					12:50(40分)ヨガ・前 田	12:50(40分)ヨガ・前 田	12:40(40分)ヨガ・前 田	12:50(40分)有料セシ ョン・ヨガ・前田
13:30	13:30(40分)シンプル ステップ・前田	13:30(40分)シンプル ステップ・前田	13:45(40分)CSLive/ Lat Lat	13:45(40分)カラダタ ッチ・横山	13:40(40分)カラダタ ッチ・横山	13:50(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)	13:40(40分)コンビネ ーションエアロ・横山	13:35(40分)シンプル エアロ・横山
14:00	13:45(40分)フィースタ イルダンス・木川	13:45(40分)フィースタ イルダンス・木川	14:00			13:50(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)	14:00(30分)CSLive/ ビューティプロジェクト・ ヒップライン	14:00
14:30					14:40(45分)有料セシ ョン・大橋幸・南地 セシション(予約)	14:40(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)	14:40(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)	14:40(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)
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(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(240分)キッズ体 育スクール[竹達(ス クール)]	15:00(180分)キッズ体 育スクール[竹達(ス クール)]	15:00(240分)キッズ体 育スクール[スクール] R・前田	15:00(40分)カラダタ ッチ・横山
15:30					16:00(180分)キッズチ アダンスクール[スク ール]	16:00(180分)キッズ空 ダンススクール[スク ール]	16:00(180分)キッズ空 ダンススクール[スク ール]	15:30(30分)EXCITE -BODY・小林(さ)
16:00	16:00(60分)キッズ通 勤力開発スクール 高橋(未)	16:00(180分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	16:00(180分)キッズチ アダンスクール[スク ール]	16:00(180分)キッズ空 ダンススクール[スク ール]	16:00(180分)キッズ空 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]	16:05(40分)エイプバ レエスクール・小林(さ)	16:00(40分)エアサイ クル・木川
16:30								16:15(40分)コンビネ ーションエアロ・鶴松
17:00								17:00
17:30								17:15(40分)ZUMBA R・鶴松
18:00								18:00(40分)オリジナ ルエアロ・原田
18:30								18:30
19:00	19:20(40分)コンビネ ーションエアロ・原 下	19:20(40分)シェイプハ ンプ・藤澤	19:20(40分)CSLive/ ビューティ	19:20(40分)シンプル エアロ・横	19:20(30分)ヨガ・酒井 高橋(未)	19:20(40分)ヨガ・酒井 高橋(未)	19:20(40分)フィード アタックBEAT・鶴澤	19:00(30分)X-CO RE TRAINING
19:30								19:30
20:00	20:20(40分)シンプル エアロ・酒井	20:20(40分)ヨガ・荒巻	20:20(40分)コンビネ ーションエアロ・原 下	20:20(40分)ヨガ・稻 葉・前田	20:20(40分)ヨガ・稻 葉・前田	20:20(40分)ヨガ・稻 葉・前田	20:20(40分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	19:00
20:30					20:30	20:15(40分)ヨガ・稻 葉・前田	20:20(30分)ヨガ・稻 葉・前田	20:30
21:00						21:10(40分)CSLive/ エアサイクル・ヨガ・ ヒップライン	21:20(40分)エアサイ クル・ヨガ・ヒップライ ン	21:10(40分)エアサイ クル・ヨガ・ヒップライ ン
21:30					21:30			21:30