

セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。

3日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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

<スタジオ>

| 曜日 | 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 | |
| 08:00 | | | 08:00 | | | 08:00 | | | 08:00 | | | 09:00 | | | |
| 08:30 | | | 09:30 | | | 09:30 | | | 09:30 | | | 09:30 | | | |
| 09:00 | 09:50(40分)HOTガ・キン・中島 | 09:50(40分)アエロサ・キン・中島 | 09:50(30分)Fit Fun・高橋(未) | 09:45(40分)ヨガ・酒井 | 09:50(40分)CS Live/エアロ・高橋(未) | 09:50(40分)シングルエアロ・池田 | 09:50(40分)ラティス・高橋(未) | 09:50(40分)ボディメ・ヨガ | 09:45(40分)フレックス・ヨガ | 09:00(60分)キッズ体操スクール(スクール) | 09:00(70分)キッズ体操スクール(スクール) | 09:00 | | | |
| 10:00 | 10:45(40分)シングルエアロ・小林(黄) | 10:45(40分)シェイプハイブリッド・高橋(未) | 10:45(30分)有料セッション:ヨガ・前田 | 10:45(45分)* クラブ康復セッション:ヨガ・前田 | 10:35(40分)* クラブセッション:ヨガ・前田 | 10:30 | 10:50(40分)シングルエアロ・池田 | 10:50(40分)ラティス・高橋(未) | 09:45(40分)フレックス・ヨガ | 09:25(40分)ZUMBA(R)・金子 | 09:30(60分)キッズ体操スクール(スクール) | 09:30 | | | |
| 10:30 | 10:45(40分)シングルエアロ・小林(黄) | 10:45(40分)シェイプハイブリッド・高橋(未) | 10:45(30分)有料セッション:ヨガ・前田 | 10:45(45分)* クラブセッション:ヨガ・前田 | 10:35(40分)* クラブセッション:ヨガ・前田 | 10:30 | 10:50(40分)シングルエアロ・池田 | 10:50(40分)ラティス・高橋(未) | 09:45(40分)フレックス・ヨガ | 09:25(40分)ZUMBA(R)・金子 | 09:30(60分)キッズ体操スクール(スクール) | 09:30 | | | |
| 11:00 | 11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(黄) | 11:40(40分)ZUMBA(R)・木川 | 11:40(30分)有料セッション:ヨガ・木川 | 11:40(40分)ヨガ・矢田 | 11:30(40分)ビューティフルサイズ・佐々木(HiMIOMI) | 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 | 11:45(40分)ヒップホップ・海東 | 11:40(40分)コンビネーションエアロ・江村 | 11:30(40分)ヨガ・横山 | 10:15(40分)シングルエアロ・土屋 | 10:15(40分)ヨガ・横山 | 10:20(40分)ヨガ・大倉 | |
| 12:00 | 12:40(40分)ヨガ・アライド・木川 | 12:40(40分)ヨガ・前田 | 12:40(40分)ヨガ・前田 | 12:40(40分)シェイプハイブリッド・高橋(未) | 12:40(40分)CS Live/エアロ・高橋(未) | 12:30 | 12:50(40分)ヨガ・矢田 | 12:50(40分)ラティス・高橋(未) | 12:50(40分)シングルエアロ・江村 | 12:45(40分)ヨガ・奥幸・大場 | 11:55(40分)ヨガ・前田 | 12:00 | | | |
| 12:30 | 12:40(40分)ヨガ・アライド・木川 | 12:40(40分)ヨガ・前田 | 12:40(40分)ヨガ・前田 | 12:40(40分)シェイプハイブリッド・高橋(未) | 12:40(40分)CS Live/エアロ・高橋(未) | 12:30 | 12:50(40分)ヨガ・矢田 | 12:50(40分)ラティス・高橋(未) | 12:50(40分)シングルエアロ・江村 | 12:45(40分)ヨガ・奥幸・大場 | 11:55(40分)ヨガ・前田 | 12:00 | | | |
| 13:00 | 13:45(40分)シングルエアロ・イルラン・木川 | 13:45(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:35(40分)シングルステップ・前田 | 13:45(40分)ヨガ・前田 | 13:45(40分)CS Live/Lati Lat | 13:30 | 13:45(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:40(40分)カラダトックス・横山 | 13:50(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:50(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:35(40分)シングルエアロ・横山 | 12:25(40分)ZUMBA(R)・金子 | 12:25(40分)CS Live/カラダトックス | 12:30 | |
| 13:30 | 13:45(40分)シングルエアロ・イルラン・木川 | 13:45(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:35(40分)シングルステップ・前田 | 13:45(40分)ヨガ・前田 | 13:45(40分)CS Live/Lati Lat | 13:30 | 13:45(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:40(40分)カラダトックス・横山 | 13:50(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:50(40分)コンビネーションエアロ・木川 | 13:35(40分)シングルエアロ・横山 | 12:25(40分)ZUMBA(R)・金子 | 12:25(40分)CS Live/カラダトックス | 12:30 | |
| 14:00 | 14:45(40分)ヨガ・稲葉 | | | | | | 14:00 | 14:40(45分)* クラブセッション:ヨガ・前田 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:00 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:00 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:00 | |
| 14:30 | 14:45(40分)ヨガ・稲葉 | | | | | | 14:30 | 14:40(45分)* クラブセッション:ヨガ・前田 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:30 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:30 | 14:40(40分)ヨガ・前田 | 14:30 | |
| 15:00 | 15:00(240分)キッズ体操スクール(スクール) | | | 15:00(240分)キッズ体操スクール(スクール) | | | 15:00 | 15:00(240分)キッズ体操スクール(スクール) | | 15:00 | 15:00(180分)キッズダンススクール(スクール) | | 15:00 | 15:00(240分)キッズ体操スクール(スクール) | |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 | | | 15:30 | | | 15:30 | | |
| 16:00 | 16:00(60分)キッズ運動力開発スクール(幼児・児童・高橋(スクール)) | | 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(240分)ジュニアダンススクール(スクール) | 16:00(180分)キッズ受手スクール(スクール) | 16:00 | 16:00(180分)キッズバレエスクール(スクール) | | 16:00 | 16:10(40分)コンビネーションエアロ・横山 | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | 17:00 | | | 17:00 | | |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 | | | 17:30 | | | 17:30 | | |
| 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 | 19:20(40分)コンビネーションエアロ・前田 | 19:20(40分)シェイプハイブリッド・高橋 | 19:20(40分)CS Live/ビューティフル | 19:20(40分)シングルステップ・稲葉 | 19:20(40分)CS Live/ヨガ | 19:30 | 19:20(30分)ラティス・高橋(未) | 19:20(40分)コンビネーションエアロ・前田 | 19:20(40分)ヨガ・水口 | 19:20(40分)オジナ・オリジナルエアロ・前田 | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | |
| 20:00 | 20:20(40分)シングルエアロ・前田 | 20:20(40分)ヨガ・荒巻 | 20:15(40分)CS Live/ファイトアタックBEAT | 20:20(40分)ヨガ・稲葉 | 20:20(40分)コンビネーションエアロ・前田 | 20:30 | 20:15(40分)ZUMBA(R)・佐藤 | 20:15(40分)ビューティフル | 20:20(30分)コンビネーションエアロ・前田 | 20:20(40分)ファイトアタックBEAT | 20:30 | 20:30 | 20:30 | | |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 | | | 20:30 | | | 20:30 | | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | 21:10(40分)シェイプハイブリッド・西元 | | 21:00 | | | 21:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | 21:30 | 21:20(40分)CS Live/エアロ・ハイブリット・スマート・ワーキング | | 21:30 | | | 21:30 | | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | 22:00 | | | 22:00 | | |
| 22:30 | | | | | | | 22:30 | | | 22:30 | | | 22:30 | | |
| 23:00 | | | | | | | 23:00 | | | 23:00 | | | 23:00 | | |
| 23:30 | | | | | | | 23:30 | | | 23:30 | | | 23:30 | | |
| 24:00 | | | | | | | 24:00 | | | 24:00 | | | 24:00 | | |
| 24:30 | | | | | | | 24:30 | | | 24:30 | | | 24:30 | | |
| 25:00 | | | | | | | 25:00 | | | 25:00 | | | 25:00 | | |
| 25:30 | | | | | | | 25:30 | | | 25:30 | | | 25:30 | | |
| 26:00 | | | | | | | 26:00 | | | 26:00 | | | 26:00 | | |
| 26:30 | | | | | | | 26:30 | | | 26:30 | | | 26:30 | | |
| 27:00 | | | | | | | 27:00 | | | 27:00 | | | 27:00 | | |
| 27:30 | | | | | | | 27:30 | | | 27:30 | | | 27:30 | | |
| 28:00 | | | | | | | 28:00 | | | 28:00 | | | 28:00 | | |
| 28:30 | | | | | | | 28:30 | | | 28:30 | | | 28:30 | | |
| 29:00 | | | | | | | 29:00 | | | 29:00 | | | 29:00 | | |
| 29:30 | | | | | | | 29:30 | | | 29:30 | | | 29:30 | | |
| 30:00 | | | | | | | 30:00 | | | 30:00 | | | 30:00 | | |
| 30:30 | | | | | | | 30:30 | | | 30:30 | | | 30:30 | | |
| 31:00 | | | | | | | 31:00 | | | 31:00 | | | 31:00 | | |
| 31:30 | | | | | | | 31:30 | | | 31:30 | | | 31:30 | | |
| 32:00 | | | | | | | 32:00 | | | 32:00 | | | 32:00 | | |
| 32:30 | | | | | | | 32:30 | | | 32:30 | | | 32:30 | | |
| 33:00 | | | | | | | 33:00 | | | 33:00 | | | 33:00 | | |
| 33:30 | | | | | | | 33:30 | | | 33:30 | | | 33:30 | | |
| 34:00 | | | | | | | 34:00 | | | 34:00 | | | 34:00 | | |
| 34:30 | | | | | | | 34:30 | | | 34:30 | | | 34:30 | | |
| 35:00 | | | | | | | 35:00 | | | 35:00 | | | 35:00 | | |
| 35:30 | | | | | | | 35:30 | | | 35:30 | | | 35:30 | | |
| 36:00 | | | | | | | 36:00 | | | 36:00 | | | 36:00 | | |
| 36:30 | | | | | | | 36:30 | | | 36:30 | | | 36:30 | | |
| 37:00 | | | | | | | 37:00 | | | 37:00 | | | 37:00 | | |
| 37:30 | | | | | | | 37:30 | | | 37:30 | | | 37:30 | | |
| 38:00 | | | | | | | 38:00 | | | 38:00 | | | 38:00 | | |
| 38:30 | | | | | | | 38:30 | | | 38:30 | | | 38:30 | | |
| 39:00 | | | | | | | 39:00 | | | 39:00 | | | 39:00 | | |
| 39:30 | | | | | | | 39:30 | | | 39:30 | | | 39:30 | | |
| 40:00 | | | | | | | 40:00 | | | 40:00 | | | 40:00 | | |
| 40:30 | | | | | | | 40:30 | | | 40:30 | | | 40:30 | | |
| 41:00 | | | | | | | 41:00 | | | 41:00 | | | 41:00 | | |
| 41:30 | | | | | | | 41:30 | | | 41:30 | | | 41:30 | | |
| 42:00 | | | | | | | 42:00 | | | 42:00 | | | 42:00 | | |
| 42:30 | | | | | | | 42:30 | | | 42:30 | | | 42:30 | | |
| 43:00 | | | | | | | 43:00 | | | 43:00 | | | 43:00 | | |
| 43:30 | | | | | | | 43:30 | | | 43:30 | | | 43:30 | | |
| 44:00 | | | | | | | 44:00 | | | 44:00 | | | 44:00 | | |
| 44:30 | | | | | | | 44:30 | | | 44:30 | | | 44:30 | | |
| 45:00 | | | | | | | 45:00 | | | 45:00 | | | 45:00 | | |
| 45:30 | | | | | | | 45:30 | | | 45:30 | | | 45:30 | | |
| 46:00 | | | | | | | 46:00 | | | 46:00 | | | 46:00 | | |
| 46:30 | | | | | | | 46:30 | | | 46:30 | | | 46:30 | | |
| 47:00 | | | | | | | 47:00 | | | 47:00 | | | 47:00 | | |
| 47:30 | | | | | | | 47:30 | | | 47:30 | | | 47:30 | | |
| 48:00 | | | | | | | 48:00 | | | 48:00 | | | 48:00 | | |
| 48:30 | | | | | | | 48:30 | | | 48:30 | | | 48:30 | | |
| 49:00 | | | | | | | 49:00 | | | 49:00 | | | 49:00 | | |
| 49:30 | | | | | | | 49:30 | | | 49:30 | | | 49:30 | | |
| 50:00 | | | | | | | 50:00 | | | 50:00 | | | 50:00</ | | |