

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 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。

9日(土)、12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			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	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	
08:00							08:00									08:00							08:00		
08:30							08:30									08:30							08:30		
10:00	09:50(40分)HOTヨガ・矢田	09:50(40分)エアロサーキット・中島	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)・金子	09:50(40分)ICSLive/ボディメイクトレーニング・横松	10:00	09:50(40分)シンブルエアロ・高橋	09:50(40分)ピラティス・照井	09:50(40分)ICSLive/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)ICSLive/ヨガ									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							10:30		
11:00	10:45(40分)シンブルステップ・小林(真)	10:45(40分)シェイバンプ40・高橋(未)	10:40(30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(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	10:35(40分)有酸素セッション/フットボール・前田	11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:45(40分)シンブルステップ・照井	10:45(15分)ダンス・小木・小森(各)	10:45(40分)シェイバンプ・高橋(晴)	10:45(40分)ICSLive/ピラティス	10:45(40分)ICSLive/ヨガ									11:30(40分)ICSLive/ピラティス	11:30		
11:30	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	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・酒木[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)ピラティス・高橋(未)	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)ICSLive/ヨガ									11:55(40分)ICSLive/ピラティス	11:55		
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/エアロビクス・酒木[セッション][予約]	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・酒木[セッション][予約]	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)シェイバンプ・小林(各)	12:40(40分)ICSLive/エアロ・高橋(未)	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・酒木[セッション][予約]	12:45(40分)フィットアタックBEAT・高橋(未)	12:50(40分)シンブルエアロ・高橋	12:45(40分)健康太極拳・大場	12:45(40分)ICSLive/ヨガ									12:25(40分)ICSLive/カラダデトックス	12:25		
13:30							13:30									13:30							13:30		
13:45(40分)シンブルエアロ・高橋	13:45(40分)コンビネーションエアロ・高橋		13:35(40分)シンブルステップ・前田		13:45(40分)ICSLive/Labi Labi	13:45(40分)健康太極拳・高橋	14:00	13:45(40分)健康太極拳・高橋		13:40(40分)カラダデトックス・横山			13:35(40分)ICSLive/ヨガ									13:30(30分)エアサイクル・フィットネス・パワーライド・高橋	13:30		
14:00							14:00									14:00							14:00		
14:30							14:30									14:30							14:30		
15:00							15:00									15:00							15:00		
15:30							15:30									15:30							15:30		
16:00							16:00									16:00							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		
19:20(40分)コンビネーションエアロ・高橋	19:20(40分)シェイバンプ・高橋	19:20(40分)ICSLive/ピラティス	19:20(40分)シンブルステップ・高橋	19:20(40分)シンブルエアロ・高橋	19:20(40分)ICSLive/ヨガ	19:20(30分)ピラティス・矢田	19:30	19:20(40分)ピラティス・矢田	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・高橋	19:20(40分)シンブルエアロ・高橋	19:20(40分)フィットアタックBEAT・高橋									19:30			
20:00							20:00									20:00							20:00		
20:30							20:30									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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		