

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年02月 -

08日(金)、19日(金)、18日(火)、20日(水)、27日(金)は休館日です。

11日(火)、23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						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		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		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		曜日							
09:00							09:00					09:00												09:00											09:00										
09:30							09:30					09:30												09:30											09:30										
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 )・GOLD・金子	09:50(40分)ICS Live/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・池田	09:50(40分)ピラティス・黒井	09:50(40分)ICS Live/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)ICS Live/ヨガ										10:00											10:00											
10:30							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・高橋(未)	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]	10:40(40分)★クラブ限定/ウェーブストレッチ・前田	10:35(40分)有料セッション/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・黒井	10:40(10分)ジムスミ/かんたんスリット	10:45(40分)シェイバンプ・高橋(真)	10:40(40分)ビュティフルジョグ/スチーム&ローリング・横松	10:45(40分)ICS Live/ピラティス										11:00	11:05(40分)コンビネーションエアロ・土屋									11:00												
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)有料セッション/エアロビクス・高橋(未)	11:45(40分)エアロサーキット・中島	11:40(40分)フットボール・高橋(未)	11:30(40分)ビュティフルジョグ/スチーム&ローリング・横松	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)ICS Live/ピラティス										11:30	11:55(40分)ヨガ・前田									11:30												
12:00							12:00																	12:00											12:00										
12:30	12:40(40分)有料セッション/エアロビクス・高橋(未)	12:40(40分)エアサイクル/エアロ・高橋(未)	12:30(60分)有料セッション/ピラティス・高橋(未)	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)シェイバンプ・小林(真)	12:40(40分)ICS Live/エアサイクル/フィットネス/パワー・ライド	12:30	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)有料セッション/ウェーブ・前田(セッション)[予約]	12:45(40分)フィットネスタックBEAT・高橋(未)	12:50(40分)シンブルエアロ・酒木	12:45(40分)健康太極拳・大場	12:45(40分)ヨガ・奥										12:30	12:50(40分)有料セッション/ボディバランス・高橋(セッション)									12:30												
13:00							13:00																	13:00											13:00										
13:30							13:30																	13:30	13:35(40分)シンブルエアロ・高橋										13:30										
14:00	13:45(40分)シンブルエアロ・高橋	13:45(40分)フリースタイルダンス・木川	13:35(40分)シンブルステップ・前田			13:45(40分)ICS Live/Lab Last	14:00	13:45(40分)健康太極拳・高橋			13:50(40分)コンビネーションステップ・高橋(真)	13:50(30分)ポール・ダンス・高橋(真)	14:00(30分)IC Live/ビュティフルジョグ・高橋										14:00										14:00												
14:30							14:30																	14:30	14:00(30分)有料セッション/ウェーブストレッチ・前田										14:30										
15:00							15:00																	15:00											15:00										
15:30							15:30																	15:30	15:30(30分)EXCITE-BODY・小林(真)										15:30										
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール( R )・高橋(未)	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)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(180分)キッズダンススクール[スクール]										16:00	16:05(40分)シェイバンプ・小林(真)									16:00												
16:30							16:30																	16:30											16:30										
17:00							17:00																	17:00											17:00										
17:30							17:30																	17:30	17:15(40分)ZUMBA( R )・高谷										17:30										
18:00							18:00																	18:00	18:10(40分)オリジナルエアロ・笠原										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・高橋	19:20(40分)シェイバンプ・高橋	19:20(40分)ICS Live/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・関	19:20(40分)ICS Live/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・佐藤		19:20(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	19:20(40分)シンブルエアロ・佐藤	19:20(40分)フィットネスタックBEAT・高橋										19:30											19:30											
20:00							20:00																	20:00												20:00									
20:30	20:20(40分)シンブルエアロ・高橋	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:15(40分)ICS Live/フィットネス・高橋	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)コンビネーション・高橋	20:20(40分)ヒップホップ・高橋	20:30	20:15(40分)ZUMBA( R )・高橋	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(30分)ICS Live/エアロ・高橋	20:15(40分)コンビネーション・高橋	20:20(30分)シェイバンプ・高橋	20:20(40分)★クラブ限定/バレーボール・高橋										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	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	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	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	曜日											
	月						火							水						木						金							土						日						