

セントラルウェルネスクラブおおたかの森 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、18日(水)、20日(金)、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	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	曜日
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	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	月
火																						火
水																						水
木																						木
金																						金
土																						土
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	曜日
09:00																						09:00
09:30																						09:30
10:00	09:50(40分)HOTガ・キント・中島	09:50(40分)アロサ・キント・中島	09:50(30分)Fit・Fun・高橋(未)	09:45(40分)ヨガ・酒井	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)シングルエアロ・池田	09:50(40分)シングルエアロ・池田	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)ボディメイク・ヨガ	09:45(40分)フレックスストレッチ・吉川	09:00(60分)キッズ体幹スクール(スクール)	09:25(40分)ZUMBA(リ・金子)	09:00(70分)キッズ体幹スクール(スクール)	09:30(60分)キッズ体幹スクール(スクール)	09:00							
10:30	10:45(40分)シングルエアロ・小林(黄)	10:45(40分)シェイプ・ハイド・高橋(未)	10:45(30分)有料セッション・前田	10:45(45分)ヨガセッション・前田	10:35(40分)ヨガセッション・前田	10:30(40分)ZUMBA(リ・江村)	10:45(40分)シングルエアロ・照井	10:45(40分)CSLive/ヨガ	10:45(40分)ヨガ	10:45(40分)フレックスストレッチ・吉川	10:15(40分)シングルエアロ・土屋	10:45(40分)ジムスマ/かんたんヨガ・小林(未)	10:45(40分)ジムスマ/かんたんヨガ・中島	10:45(40分)ジムスマ/かんたんヨガ・吉川	10:00							
11:00	11:40(40分)オリジナルエアロ・小林(黄)	11:40(40分)ZUMBA(リ・木川)	11:40(30分)有料セッション・カワイ・矢田(セッション)[予約]	11:40(40分)ヨガエクササイズ・佐々木(Hi-MOMI)	11:30(40分)ピューティフルエクササイズ・佐々木(ヒーリング)	11:30(40分)エアロ・矢田	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:50(40分)コンビネーションエアロ・吉川	11:45(40分)ヨガセッション・吉川	11:40(40分)ヒップホップ・海東	11:30(40分)コンビネーションエアロ・土屋	11:30(40分)ヨガ・前田	11:30(40分)ヨガ・前田	11:30(40分)ヨガ・前田	10:30							
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(未)	12:40(40分)シェイプ・ハイド・木川	12:40(40分)CSLive/ヨガ・アライド・木川	12:50(40分)ヨガ・前田	12:45(40分)ヨガ・前田	12:45(40分)ヨガ・前田	12:50(40分)ヨガ・前田	12:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	12:25(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	12:20(40分)ヨガ・前田	12:20(40分)ヨガ・前田	12:20(40分)ヨガ・前田	12:00							
12:30	13:45(40分)ヨガ・アライド・木川	13:45(40分)ヨガ・前田	13:35(40分)シングルステップ・前田	13:40(40分)シェイプ・ハイド・木川	13:45(40分)CSLive/ヨガ・アライド・木川	13:50(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:40(40分)ヨガ・前田	13:40(40分)ヨガ・前田	13:50(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:30(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:30(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:30(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:30(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:30(40分)コンビネーションエアロ・前田	13:00							
13:00	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・前田	13:00							
13:30	13:45(40分)シングルエアロ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)シングルエアロ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)シングルエアロ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:45(40分)ヨガ・アンド・ヨガ・前田	13:30						
14:00	14:45(40分)ヨガ・稲葉	14:45(40分)ヨガ・前田	15:00(240分)キッズ体幹スクール(スクール)	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)CSLive/ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00		
14:30	15:00(240分)キッズ体幹スクール(スクール)	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00(40分)ヨガ・前田	15:00		
15:00	16:00(60分)キッズ運動効力開発スクール(幼児・児童)・高橋(スクール)[予約]	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80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(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(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(180分)EXCITE-BODDY・小林(未)	16:00(40分)ヨガ・前田	16:10(40分)コンビネーションエアロ・前田	16:05(40分)CSLive/ヨガ	16:00							
15:30	16:00(80分)キッズ運動効力開発スクール(幼児・児童)・高橋(スクール)[予約]	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80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(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(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(180分)EXCITE-BODDY・小林(未)	16:00(40分)ヨガ・前田	16:10(40分)コンビネーションエアロ・前田	16:05(40分)CSLive/ヨガ	16:00							
16:00	16:00(80分)キッズ運動効力開発スクール(幼児・児童)・高橋(スクール)[予約]	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80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(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(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(180分)EXCITE-BODDY・小林(未)	16:00(40分)ヨガ・前田	16:10(40分)コンビネーションエアロ・前田	16:05(40分)CSLive/ヨガ	16:00							
16:30	16:00(80分)キッズ運動効力開発スクール(幼児・児童)・高橋(スクール)[予約]	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80分)キッズバースクール(スクール)	16:00(80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(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(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(180分)EXCITE-BODDY・小林(未)	16:00(40分)ヨガ・前田	16:10(40分)コンビネーションエアロ・前田	16:05(40分)CSLive/ヨガ	16:00							
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	
19:00	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・ハイド・高橋	19:20(40分)CSLive/ヨガ	19:20(40分)シングルエアロ・前田	19:20(40分)ヨガ	19:20(30分)リティス・ヨガ	19:20(40分)コンビネーションエアロ・前田	19:20(40分)ヨガ	19:20(40分)ヨガ	19:20(40分)ヨガ	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	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)CSLive/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	20:20(40分)コンビネーションエアロ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:15(40分)ヨガ・佐藤	20:20(40分)コンビネーションエアロ・前田	20:20(40分)コンビネーションエアロ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:20(40分)ヨガ・前田	20:00	
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	