

# セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年03月 -

0日(金)、13日(金)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)は休館日です。

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			曜日	水			木			金			曜日	土			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			
08:00							08:00										08:00				08:00		
08:30							08:30										08:30	09:25(40分)ZUMBA(R)・金子			09:00(270分)キッズ体育スクール[スクール]	08:30	
10:00	09:50(40分)HOTヨガ	09:50(40分)エアロサキット・中島	09:50(30分)Fit Fun・高橋(未)	08:45(40分)ヨガ・酒本	09:45(40分)クラブ健康ZUMBA(未)	09:50(40分)CSLive/ボクティトレーニン	10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・志田	09:50(40分)ピラティス・照井	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)ボクティトレーニング・高橋(未)	09:45(40分)フレックスストレッチ・香川	09:50(40分)CSLive/ヨガ	10:00				10:15(40分)シンプルエアロ・土屋	10:15(40分)ヨガ・横山	10:20(40分)ヨガ・大倉	09:45(180分)キッズバレエスクール[スクール]	10:00	
10:30							10:30										10:30						
11:00	10:45(40分)シンプルステップ・小林(真)	10:45(40分)シェイプアップ40・高橋(未)	10:45(30分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	10:35(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:00	10:50(40分)ZUMBA(R)・江村	10:45(40分)シンプルステップ・照井	10:45(40分)ピラティス/エアロバイク・酒本	10:45(40分)シェイプアップ・高橋(真)	10:45(40分)ピラティス/エアロバイク・酒本	10:45(40分)CSLive/ピラティス	11:00	11:05(40分)コンピネーション・横山				11:05(40分)カラダデタッチス・横山	11:20(40分)ZUMBA(R)・金子	11:30(40分)CSLive/ピラティス	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/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:45(40分)エアロサキット・中島	11:40(40分)フラエクササイズ・佐々木(HiR)	11:30(40分)ピラティス/エアロバイク・酒本	11:30	11:50(40分)ヨガ・矢田	11:50(40分)コンピネーションエアロ・江村	11:50(40分)ボクティ・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)コンピネーション・横山	11:30	11:55(40分)ヨガ・前田				12:05(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		11:30(40分)CSLive/ピラティス	11:30	
12:00							12:00										12:00						
12:30							12:30										12:30						
13:00	12:45(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本	12:40(40分)エアロバイク・木川	12:30(60分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)シェイプアップ・小林(真)	12:40(40分)CSLive/エアロバイク・酒本	13:00	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本	12:45(40分)フィットアタックBEAT・高橋(未)	12:50(40分)シンプルエアロ・酒本	12:45(40分)健康本橋・大橋	12:45(40分)ヨガ・奥野	13:00	12:50(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本				12:50(40分)CSLive/カラダデタッチス			13:00	
13:30							13:30										13:30						
14:00	13:45(40分)シンプルエアロ・高橋	13:45(40分)ワリースタイルダンス・木川				13:45(40分)CSLive/Late Lab	14:00	13:45(40分)健康本橋・菊地						14:00									
14:30							14:30										14:30						
15:00	14:45(40分)ヨガ・高橋						15:00										15:00						
15:30							15:30										15:30						
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(分限・授業)・高橋[スクール][予約]	16:00(180分)キッズダンススクール[スクール]	16:00(180分)キッズバレエスクール[スクール]				16:00	16:00(240分)キッズ体育スクール[スクール]							16:00	16:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]				16:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]			16:00
16:30							16:30										16:30						
17:00							17:00										17:00						
17:30							17:30										17:30						
18:00							18:00										18:00						
18:30							18:30										18:30						
19:00	19:20(40分)コンピネーションエアロ・酒本	19:20(40分)シェイプアップ・高橋	19:20(40分)CSLive/ピラティス	19:20(40分)シンプルステップ・高橋	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋	19:20(40分)CSLive/ヨガ	19:00	19:20(30分)ピラティス・水口	19:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋				19:20(40分)オリジナルエアロ・小林(真)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋	19:20(40分)フィットアタックBEAT・高橋							19:00	
19:30							19:30										19:30						
20:00							20:00										20:00						
20:30	20:20(40分)シンプルエアロ・酒本	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:15(40分)CSLive/フィットアタックBEAT	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)コンピネーションステップ・高橋	20:20(40分)ヒップホップ・高橋	20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(40分)CSLive/オリジナルダンスリズムラッシュ	20:15(40分)コンピネーションステップ・小林(真)	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:20(40分)クラブ限定/バレットン・高橋	20:30									20:30
21:00							21:00										21:00						
21:30							21:30										21:30						