

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年04月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、29日(水)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 [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			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
08:30																			08:30
09:00	09:50(40分)ヨガ・矢田	09:50(40分)Fit Fun 高橋(美)	09:50(30分)エアロソケット・中島	08:45(40分)ヨガ・酒本	09:45(40分)クラブ限定 ZUMBA(高橋)・高橋(美)	09:50(40分)ICSLive/ボクテイクトレーニング	09:50(40分)シンプルエアロ・酒田	09:50(40分)ピラティス・照井	09:50(40分)ICSLive/ヨガ	09:50(40分)ボクテイクトレーニング・高橋(美)	09:50(40分)フレックスストレッチ・菅川	09:50(40分)ICSLive/ZenVega							08:30
10:00																			10:00
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(美)	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]	10:40(40分)ストレッチ・前田	10:35(40分)有料セッション/フットセッション	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)シンプルエアロ・酒田	10:45(40分)ピラティス・高橋(真)	10:45(40分)ピラティス・高橋(真)	10:45(40分)ICSLive/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)エアロソケット・中島	11:40(40分)フライングエアロ・佐々木(HiR)	11:30(40分)有料セッション/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	11:50(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)ボクテイク・高橋(美)	11:45(40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40(40分)ダンスWAVE・高橋(美)	11:45(40分)有料セッション/ピラティス・高橋(真)							11:30
12:00																			12:00
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[セッション][予約]	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)ICSLive/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	12:50(40分)ピラティス・矢田	12:45(40分)ピラティス・高橋(真)	12:45(40分)フィットネス/エアロバイク・酒本	12:50(40分)シンプルエアロ・酒本	12:45(40分)健康体操・大塚	12:45(40分)ヨガ・奥野							13:00
13:30	13:45(40分)シンプルエアロ・高橋	13:45(40分)フリースタイルダンス・木川		13:35(40分)シンプルステップ・前田		13:45(40分)ICSLive/Late Last	13:45(40分)健康体操・菊地												13:30
14:00																			14:00
14:30	14:40(40分)ヨガ・高橋																		14:30
15:00																			15:00
15:30																			15:30
16:00	16:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・高橋(真)																		16:00
16:30																			16:30
17:00																			17:00
17:30																			17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00	19:20(40分)コンビネーションエアロ・酒田	19:20(40分)シェイプアップ・高橋	19:20(40分)ICSLive/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)ICSLive/ヨガ	19:20(30分)ストレッチ・水口												19:00
19:30																			19:30
20:00																			20:00
20:30	20:20(40分)コンビネーションステップ・笠原	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)シンプルエアロ・酒田	20:20(40分)ヨガ・高橋	20:20(40分)コンビネーションステップ・高橋	20:20(40分)ヒップホップ・朝倉	20:15(40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス・水口	20:20(40分)ICSLive/エアロバイク・酒本[セッション][予約]	20:15(40分)コンビ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・佐藤							20:30
21:00																			21:00
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	