

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年07月 -

9日(金)、10日(金)、17日(金)、31日(金)は休館日です。
20日(月)、24日(金)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	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		
10:00	09:50(40分)ヨガ・失田	09:50(30分)Fit Fun 高橋(未)	09:50(40分)エアロサキット・中島	09:45(40分)ヨガ・高橋(未)	09:45(40分)ヨガ・高橋(未)	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	09:50(40分)ピラティス・照井	09:50(40分)CSLive/ヨガ	09:50(40分)ボクシング・高橋(未)	09:50(40分)フットボール・香川	09:50(40分)CSLive/ZenYoga							10:00		
10:30							10:40(40分)ストレッチ・前田	10:35(40分)有料セッション/フットボール													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(45分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	10:45(45分)有料セッション/エアロバイク・高橋(未)	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・高橋(真)	10:45(40分)シンプルエアロ・高橋(真)	10:45(40分)シェイプアップ・高橋(真)	10:45(40分)シェイプアップ・高橋(真)	10:45(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・高橋(未)	11:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	11:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田	11:50(40分)ヨガ・失田							11:30		
12:00																			12:00		
12:30																			12:30		
13:00	12:45(40分)有料セッション/ヨガ・高橋(未)	12:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	12:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	12:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	12:40(40分)エアロバイク・高橋(未)	12:50(40分)ピラティス・失田	12:45(40分)ピラティス・照井	12:45(40分)ピラティス・照井	12:45(40分)ピラティス・照井	12:45(40分)ピラティス・照井	12:45(40分)ピラティス・照井	12:45(40分)ピラティス・照井							13:00		
13:30																			13:30		
14:00	13:45(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	13:45(40分)クラス・木川					13:45(40分)ヨガ・失田	13:45(40分)ヨガ・失田	13:45(40分)ヨガ・失田	13:45(40分)ヨガ・失田	13:45(40分)ヨガ・失田	13:45(40分)ヨガ・失田							14:00		
14:30																			14:30		
15:00	14:45(40分)ヨガ・高橋(未)																		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(未)																		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・高橋(未)	19:20(40分)シェイプアップ・高橋(未)	19:20(40分)CSLive/ヨガ	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)CSLive/ヨガ	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	19:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)							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・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)シンプルエアロ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)	20:20(40分)ヨガ・高橋(未)							20:30		
21:00																			21:00		
21:30																			21:30		