

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、21日(金)、28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			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		
08:00							08:00										08:00						08:00		
08:30							08:30										08:30						08:30		
09:00	09:50/40分)ヨガ・矢田	09:50/30分)Fit Fun・高橋(未)	09:50/40分)エアロ・キートン・中島	09:45/40分)ヨガ・酒木	09:40/40分)★クラブ限定・ZUMBA(未)	09:50/40分)CSLive/ボクティファイト・レーニン・ダグ・横松	10:00	09:50/40分)シンプルエアロ・道田	09:50/40分)ピラティス・黒井	09:50/40分)CSLive/ヨガ	09:50/40分)ボクティファイト・レーニン・高橋(未)	09:50/40分)フレックス・スレッチ・菅川	09:50/40分)CSLive/ZenYoga				10:00						10:00		
10:00							10:00										10:00						10:00		
10:30							10:30										10:30						10:30		
10:45	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)	10:40/30分)有料セッション/エアロ・矢田(セッション)予約	10:45/45分)有料セッション/エアロ・ボクス・酒木(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・黒井	10:45/40分)ワームス・カネ・ムン・スレッチ	11:10/30分)からだ元気・小林(金)	10:45/40分)シェイプアップ・高橋(真)	10:45/40分)ピラティス・スミス&ヒーリング・高橋	10:45/40分)CSLive/ピラティス			11:00	11:05/40分)コンビネーション・佐藤・主馬					11:00		
11:00	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・矢田(セッション)予約	11:45/40分)エアロ・キートン・中島	11:40/40分)フラエクササイズ・佐々木・Hi(未)	11:30/40分)ピラティス・アサヒ・スミス&ヒーリング・高橋	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)ボクティファイト・高橋(未)	11:45/40分)オリジナルエアロ・加藤	11:40/40分)ダンスWAVE・高橋(未)	11:45/40分)有料セッション/スウェーデン・大塚(セッション)予約				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)エアサイクル・フィットネス・パワー・ライド・木川		12:40/40分)ヨガ・前田	12:40/40分)シェイプアップ・小林(金)	12:40/40分)CSLive/エアロ・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/スウェーデン・大塚(セッション)予約	12:45/40分)ファイト・アタック・BEAT・高橋(未)	12:50/40分)シンプルエアロ・酒木	12:45/40分)健康・太極拳・大塚	12:45/40分)ヨガ・奥寺				12:30	12:50/40分)有料セッション/ボクティファイト・バランス・高橋(セッション)予約					12:30		
13:00							13:00										13:00						13:00		
13:30							13:30										13:30						13:30		
13:45	13:45/40分)シンプルエアロ・植藤	13:45/40分)フリースタイルダンス・木川				13:45/40分)CSLive/Late・Labi	14:00	13:45/40分)健康・太極拳・菊地		13:50/40分)コンビネーション・ステップ・高橋(真)	14:00/30分)ボール・ダンス・健康・体・高橋(未)					14:00							14:00		
14:00							14:00										14:00							14:00	
14:30		14:45/40分)ヨガ・稲葉					14:30										14:30							14:30	
14:45	14:45/40分)ヨガ・稲葉						14:45										14:45							14:45	
15:00		15:00/240分)キッズ体育スクール(スクール)		15:00/240分)キッズ体育スクール(スクール)			15:00										15:00							15:00	
15:30							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・児童)・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	16:00/180分)キッズダンススクール(スクール)		16:00/240分)ジュニアダンススクール(スクール)	16:00/180分)キッズ空手スクール(スクール)		16:00/180分)キッズバレエスクール(スクール)			16:00	16:05/40分)シェイプアップ・小林(金)						16:00		
16:30							16:30										16:30							16:30	
17:00							17:00										17:00							17:00	
17:30							17:30										17:30							17:30	
18:00							18:00										18:00							18:00	
18:30							18:30										18:30							18:30	
19:00							19:00										19:00							19:00	
19:20	19:20/40分)コンビネーション・エアロ・道田	19:20/40分)シェイプアップ・道藤	19:20/40分)CSLive/ピラティス	19:20/40分)シンプルステップ・稲葉	19:20/40分)シンプルエアロ・黒井	19:20/40分)CSLive/ヨガ	19:30	19:20/30分)ストレッチ・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)シンプルエアロ・佐藤	19:20/40分)CSLive/ファイト・アタック・BEAT				19:30							19:30	
19:30							19:30										19:30							19:30	
20:00							20:00										20:00							20:00	
20:15	20:20/40分)コンビネーション・ステップ・笠原	20:20/40分)ヨガ・荒巻	20:20/40分)シンプルエアロ・道田	20:20/40分)ヨガ・稲葉	20:20/40分)コンビネーション・ステップ・黒	20:20/40分)ヒップホップ・朝倉	20:30	20:15/40分)ZUMBA(R)・佐藤	20:15/40分)ピラティス・水口	20:20/30分)CSLive/エアロ・フィットネス・スミス・ラズ・高橋	20:15/40分)コンビネーション・ステップ・小林(真)	20:20/30分)シェイプアップ・道比原	20:20/40分)★クラブ限定/バレット・佐藤			20:30							20:30		
20:30							20:30										20:30							20:30	
21:00							21:00	21:10/40分)ファイト・アタック・BEAT・西元		21:10/40分)CSLive/エアロ・フィットネス・スミス・パワー・ライド		21:20/40分)エアサイクル・フィットネス・パワー・ライド・道比原				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	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			水			木			金			土			日			日			曜日	