

セントラルウェルネスクラブおたかの森 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。

21日(月)、22日(火)、23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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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	
09:00							09:00									09:00						09:00		
09:30							09:30									09:30						09:30		
10:00	09:50/40分ヨガ・矢田 高橋(未)	09:50/30分Fit Fun 高橋(未)	09:50/40分エアロサ ーキット・中島	09:45/40分ヨガ・酒木	09:40(60分)*クラブ限定 ZUMBA(R) GOLD・金子	09:50/40分ICSLive/ ボディメイクトレーニング ・横越	10:00	09:50/40分シンブル エアロ・池田	09:50/40分ピラティス ・照井	09:50/40分ICSLive/ ヨガ	09:50/40分ボディメ イクトレーニング・高橋(未)	09:50/40分フレックス ストレッチ・菅川	09:50/40分ICSLive/ ZenYoga			10:00				10:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		09:30(60分)キッズバ レエスクール[ス クール]	10:00	
10:30							10:30									10:30								10:30
11:00	10:45(40分)シンブル ステップ・小林(真)	10:45/40分ジェイバ ン・40・高橋(未)	10:40(30分)有料セッション/ エアロビクス・酒木[セッション] [予約]	10:45(45分)有料セッ ション/エアロビクス・ 酒木[セッション][予約]		10:40(40分)ストレッチ ・前田	11:00	10:50/40分ZUMBA (R)・江村	10:45(40分)シンブル ステップ・照井	10:45(40分)ジェイバ ン・高橋(真)	10:45(40分)ニュータイプ ダンス・スミス&ヒール ズ	10:45(40分)ICSLive/ ピラティス			11:00	11:05(40分)コンビネ ーションエアロ・土屋			11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			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/ エアロビクス・酒木[セッション] [予約]	11:45(40分)エアロサ ーキット・中島		11:40(40分)フラエクサ サイズ・佐々木(HiR OMI)	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	11:45(40分)ポッチャ ー・高橋(未)	11:45(40分)オリジナル エアロ・加藤		11:45(40分)ダンスWA VE・高橋(未)		11:30	11:55(40分)ヨガ・前田			11:20(40分)ZUMBA (R)・金平		11:30(40分)ICSLive/ ピラティス	11:30		
12:00							12:00									12:00								12:00
12:30	12:40(40分)有料セッション/ エアロ・高橋(未)	12:40(40分)エアサイク ル・バウンス/パワー アップ・木川		12:40(40分)ヨガ・前田	12:40(40分)シェイバ ン・小林(真)	12:40(40分)ICSLive/ エアサイクルフィットネ ス・パワーワード	12:30	12:50(40分)ピラティス ・矢田	12:45(40分)有料セッション/ エアロ・高橋(未)	12:45(40分)フットア タックBEAT・高橋(未)	12:50(40分)シンブル エアロ・酒木	12:45(40分)健康 拳・大塚	12:45(40分)ヨガ・奥		12:30	12:50(40分)有料セッ ション/ボディ・ダンス ・横越[セッション]			12:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	12:30(30分)ICSLive・X-CO RE FIGHTING	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	12:25(40分)ICSLive/ カラダトックス	12:30	
13:00							13:00									13:00								13:00
13:30							13:30									13:30								13:30
14:00	13:45(40分)シンブル エアロ・福室	13:45(40分)フリースタ イルダンス・木川		13:35(40分)シンブル ステップ・前田		13:45(40分)ICSLive/ Last Last	14:00	13:45(40分)健康拳・大塚 ・菊地	13:40(40分)カラダデ トックス・横山	13:30(30分)有料セッション/ エア・高橋(未)	13:50(40分)コンビネ ーションステップ・高橋(真)				14:00				14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	14:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	14:10(30分)ストレッチ ・前田	14:00(60分)ZUMBA (R)・田上	14:00	
14:30	14:45(40分)ヨガ・福室						14:30	14:40(45分)有料セッ ション/太極拳・菊地 [セッション][予約]							14:30								14:30	
15:00							15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	15:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	15:15(40分)コンビネ ーションエアロ・高橋(未)			15:00		
15:30							15:30								15:30	15:30(30分)EXCITE -BODY・小林(真)								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[ス クール][予約]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:00(60分)キッズバ レエスクール[スクール]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00	16:00(60分)キッズチア ダンススクール[ス クール]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)ジュニア ダンススクール[ス クール]	16:00(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:00(60分)キッズバ レエスクール[ス クール]	16:00	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:10(40分)コンビネ ーションステップ・福松	16:05(40分)ICSLive/ ヨガ	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:10(40分)ZUMBA (R)・田上	16:00	
16:30							16:30									16:30								16:30
17:00							17:00	17:00(60分)キッズチア ダンススクール[ス クール]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:00(60分)ジュニア ダンススクール[ス クール]	17:00(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:00(60分)キッズバ レエスクール[ス クール]	17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	17:10(40分)ICSLive/ ファイア・タック・BEAT ・高橋	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:10(40分)ZUMBA (R)・高橋	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	17:00	
17:30							17:30									17:30								17:30
18:00							18:00	18:00(60分)キッズチア ダンススクール[ス クール]	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(60分)ジュニア ダンススクール[ス クール]	18:00(60分)キッズ ダンススクール[ス クール]	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	18:00(60分)キッズバ レエスクール[ス クール]	18:00	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	18:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	18:10(40分)オリジナル エアロ・高橋	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	18:00	
18:30							18:30									18:30								18:30
19:00							19:00									19:00								19:00
19:30							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・高橋	19:20(40分)オリジナル エアロ・高橋	19:20(40分)シンブル エアロ・佐藤	19:20(40分)ICSLive/ ファイア・タック・BEAT		19:30									19:30
20:00							20:00	20:15(40分)ZUMBA (R)・佐藤	20:15(40分)ピラティス ・水口	20:30(30分)ICSLive/ エアサイクルフィットネ ス・パワーワード	20:15(40分)コンビネ ーションステップ・小林(真)	20:30(30分)ジェイバ ン・高橋(真)	20:20(40分)*クラブ 限定/バルトネ		20:00									20:00
20:30							20:30								20:30									20:30
21:00							21:00	21:10(40分)ファイア・ タック・BEAT・西元		21:10(40分)ICSLive/ エアサイクルフィットネ ス・パワーワード		21:20(40分)エアサイク ル・バウンス・パワー ワード・高橋(真)		21:00										21:00
21:30							21:30								21:30									21:30
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	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	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	曜日