

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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					水					木					曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	
08:00																					08:00
08:30																					08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・藤田[予約]	10:00(40分)エアロキート・荒島[予約]	08:30(20分)アキティストレップ・榎下[予約]																		10:00
10:30																					10:30
11:00	11:00(40分)フィットブックBEAT・坂戸[予約]	11:00(40分)ファンクダンス・中野[予約]	11:00(40分)IC SLive/ダンスWAVE[予約]																		11:00
11:30																					11:30
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	12:00(40分)IC SLive/ヨガ・REC[予約]	11:50(30分)IC SLive/中野 & 前原 健康ダンス・REC[予約]																		12:00
12:30																					12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・奥田[予約]	12:55(40分)ステップサキート・渡辺[予約]	13:05(30分)ボッチャ・スタップ[予約]																		13:00
13:30	13:50(30分)エアロサキート・坂戸[予約]	13:50(40分)IC SLive/シェイプハンプ・REC[予約]																			13:30
14:00																					14:00
14:30																					14:30
15:00																					15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]																				15:30
16:00																					16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(135分)キッズバレエスクール[スクール]																			16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
18:00	19:10(40分)フアンクヨガ・大内[予約]	19:00(40分)コンビネーションステップ・藤澤[予約]	19:20(30分)IC SLive/エアロバイク・中野・リズムライ・REC[予約]																		18:00
18:30																					18:30
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:00(40分)IC SLive/シェイプハンプ[予約]	20:10(40分)IC SLive/エアロバイク・中野・リズムライ・REC[予約]																		20:00
20:30																					20:30
21:00	21:00(40分)フィットブックBEAT・井上[予約]	21:00(30分)IC SLive/エアロバイク・中野・リズムライ・REC[予約]																			21:00
21:30																					21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2024年04月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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	★					土					日					曜日
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム	
08:00																08:00
08:30																08:30
10:00	10:00(40分)ピラティス [実習] [予約]	10:00(40分)CSLive/エアロ STEP [予約]			10:00(40分)エアロサ キック [実習] [予約]	10:00(60分)キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール]			10:00(60分)キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール]					10:00(60分)キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール]		10:00
10:30					10:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク									10:30(60分)CSLive/エアロ STEP [予約]		10:30
11:00	11:00(40分)エアロサ キック [実習] [予約]	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE [予約]	11:00(40分)エアロサイ クルフィットネス/リズムラ イフ [予約]		11:00(40分)コンディネ ションエアロ [実習] [予 約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	11:00(60分)CSLive/エア ロSTEP [予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]						11:00(60分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	11:00
11:30					11:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク									11:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		11:30
12:00		12:00(40分)ヨガ・原 来 [予約]			12:00(40分)ピラティス 右腹 [予約]				12:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]					12:00(60分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	12:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	12:00
12:30	12:30(40分)フィットネス B&T [実習] [予約]				12:30(40分)エアロサ キック [実習] [予約]	12:30(40分)CSLive/ ダンスWAVE [予約]			12:30(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]					12:30(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	12:30(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	12:30
13:00	13:00(40分)コンディネ ションエアロ・中村 [購 入] [予約]	13:00(40分)ファンク ションエアロ・中村 [購 入] [予約]	13:00(40分)フィットネ ス/リズムライド・中村 [予 約]		13:00(40分)フィットネ ス/リズムライド・中村 [予 約]	13:00(40分)コンディネ ションエアロ [実習] [予 約]	13:00(40分)エアロサ キック [実習] [予約]	13:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]						13:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	13:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	13:00
13:30														13:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		13:30
14:00	14:00(40分)コンディネ ションエアロ・中村 [購 入] [予約]	14:00(40分)ファンク ションエアロ・中村 [購 入] [予約]	14:00(40分)フィットネ ス/リズムライド・中村 [予 約]		14:00(40分)フィットネ ス/リズムライド・中村 [予 約]	14:00(40分)コンディネ ションエアロ [実習] [予 約]	14:00(40分)エアロサ キック [実習] [予約]	14:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]						14:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	14:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	14:00
14:30														14:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		14:30
15:00														15:00(40分)エアロサ キック [実習] [予約]		15:00
15:30					15:30(40分)ヨガ・中 山 [予約]	15:30(40分)ピラティス 右腹 [予約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]					15:30(60分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	15:30
16:00														16:00(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		16:00
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール [スクール]	16:30(120分)キッズ ダンススクール [ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	16:30(60分)CSLive/ エアロSTEP [予約]			16:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]					16:30(60分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	16:30
17:00														17:00(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		17:00
17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール [スクール]				17:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]									17:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		17:30
18:00														18:00(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		18:00
18:30					18:30(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]									18:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		18:30
18:00		18:00(40分)クラブ履 き/TAEBO [実習] [予 約]												18:00(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		18:00
18:30	18:30(40分)パワ ーヨガ [実習] [予約]													18:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		18:30
20:00		20:00(40分)ボディ バランス [実習] [予 約]												20:00(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		20:00
20:30														20:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/ ヨガ [実習] [予約]	21:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]			21:00(40分)コンディネ ションエアロ [実習] [予 約]	21:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]			21:00(60分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]					21:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	21:00(40分)CSLive/ エアロSTEP [予約]	21:00
21:30														21:30(10分)ジムスモ/右腹シ ンク		21:30