

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2024年05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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・稽古 [予約]	10:00(40分)エアロサ キット・発表[予約]	09:30(20分)アキレス腱 ストレッチ[予約]																				10:00
10:30																							10:30
11:00	11:00(40分)フットバ ックBEAT+楽器[予約]	11:00(40分)ファンクシ ョナルダンス/流転[予約]	11:00(40分)CSLive/ 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)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	11:50(30分)CSLive/中 原前原ダンス・REC[予 約]																				12:00
12:30																							12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA (R)・堀田[予約]	12:55(40分)ステップサ キット・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 キット・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/ 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(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]																	16:30
17:00																							17:00
17:30						17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]																	17:30
18:00																							18:00
18:30																							18:30
18:00	19:10(40分)フットバ ックBEAT+楽器[予約]	19:00(40分)ファンクシ ョナルダンス/流転[予 約]	19:20(30分)CSLive/エ リアショナルダンス・リ ズムライ F-REC[予約]			19:15(90分)バレースク ール[スクール]																	19:00
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)CSLive/ シェイプハンプ[予約]	20:10(40分)CSLive/ エアロ/ワークアウト ダンス・バウチャー・リ ズムライ F-REC[予約]			20:00(10分)ジムスモ/ お楽しみ ストレッチ																	20:00
20:30																							20:30
21:00	21:00(40分)フットバ ックBEAT+井上[予 約]	21:00(30分)CSLive/エ リアショナルダンス・リ ズムライ F-REC[予約]				21:00(10分)ジムスモ/ お楽しみ ストレッチ																	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05月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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							09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]	09:00(60分)キッズス トリーダンススクール BEZEL[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]			09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]				09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]	08:00
08:30										09:20(10分)ジムスモ/お腹シ ンク						09:20(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	08:30
10:00	10:10(40分)ドレタイ ス[予約]	10:00(40分)CSLive/エ アロ・REC[予約]			10:00(40分)エアロサ キット・肩肘[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]		10:20(40分)ZUMBA (R)・栗田[予約]	10:00(60分)CSLive/ホ ンク・REC[予約]	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/お腹シ ンク											10:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ キット・肩肘[予約]	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[予約]	11:00(40分)エアロサイ クル/リズムライブ・中 村[予約]		11:00(40分)コンディ ションエアロ・藤澤[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・REC[予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]			11:20(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・REC[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・REC[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・REC[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)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/お腹シ ンク						11:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンク					11:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	11:30
12:00	12:10(40分)ヨガ・原 (来) [予約]				12:05(40分)ドレタイ ス[予約]				12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]			12:00(40分)ヨガ・高 山[予約]	12:00(40分)ヨガ・高 山[予約]	12:00(40分)ヨガ・高 山[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)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]	12:00
12:30	12:15(40分)フィットネス B&T[予約]				12:15(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	12:20(40分)CSLive/ ダンス・REC[予約]			12:20(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]			12:20(40分)フィット ネス・栗田[予約]	12:20(40分)CSLive/ ダンス・REC[予約]	12:30(30分)CSLive/エ アロ・REC[予約]	12:30(30分)CSLive/エ アロ・REC[予約]	12:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	12:30
13:00	13:10(40分)コンディ ションエアロ・中村[購 入] [予約]	13:10(40分)ファンク ションエアロ・原(来) [予 約]	13:10(40分)コンディ ションエアロ・原(来) [予 約]		13:05(40分)フィット ネスB&T・栗田[予 約]	13:00(40分)CSLive/ エアロ・栗田[予約]	13:00(40分)CSLive/ エアロ・栗田[予約]				13:20(30分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	13:10(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	13:10(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	13:10(40分)コンディ ションエアロ・栗田[予 約]	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]	13:00
13:30																	13:30
14:00	14:05(40分)シンプル ステップ・中村[購 入] [予約]	14:10(20分)CSLive/エ アロ・REC[予約]	14:10(20分)CSLive/エ アロ・REC[予約]		14:00(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]				14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:10(40分)クラブ 限定/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]			14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]			14:15(40分)ヨガ・原 (来) [予約]	14:15(40分)ヨガ・原 (来) [予約]	14:15(40分)ヨガ・原 (来) [予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]	14:30
15:00												15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[購 入] [予約]	15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[購 入] [予約]	15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[購 入] [予約]	15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[購 入] [予約]	15:00	
15:30					15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]				15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]						15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [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(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]				16:40(20分)CSLive/エ アロ・REC[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)キッズ体 育スクール(児童) [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
17:00																	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]				17:20(40分)CSLive/ コンディションエア ロ・REC[予約]							17:30(10分)ジムスモ/お腹シ ンク	17:30
18:00																18:00(10分)ジムスモ/お腹シ 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
18:00		18:00(40分)クラブ限定/TA EBOR・栗田[購 入] [予約]															18:00
18:30	18:15(40分)パワ ーヨガ・石塚[購 入] [予約]																18:30
20:00		20:05(40分)ボディ バランス・井上[購 入] [予約]	20:00(40分)CSLive/エ アロ・REC[予約]		20:10(10分)ジムスモ/お腹シ ンク												20:00
20:30																	20:30
21:00		21:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	21:00(20分)CSLive/エ アロ・REC[予約]		21:10(10分)ジムスモ/お腹シ ンク												21:00
21:30																	21:30