

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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 >

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	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	曜日	
08:00											08:00											08:00	
08:30											08:30											08:30	
10:00	10:00(40分)ヨガ・藤田[予約]	10:00(40分)エアロサキート・児島[予約]									10:00	09:45(40分)ピラティス・園田[予約]	09:45(40分)ファンクショナルコンディショニング・坂戸[予約]				10:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・門林[予約]			10:00		
10:30					10:30(50分)ベビー体育スクール[スクール]						10:30			10:40(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			10:30(10分)ジムスモ/みんなで動かし				10:30(50分)ベビー体育スクール[スクール]	10:30	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・児島[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]			11:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ						11:00	10:45(40分)エアロサキート・園田[予約]	10:45(40分)ZUMBA(R)・新倉[予約]				11:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	11:00(40分)ストリートダンス・BEZ[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	11:00(40分)CSLive/エアサウルスフィットネス・リズムライド・REC[予約]	11:00		
11:30											11:30	11:40(40分)ファイトアタックBEAT・渡部[予約]	11:40(40分)CSLive/シェイプハンズ・REC[予約]	11:40(30分)CSLive/ビューティフル心臓アスレージング・REC[予約]			11:30(10分)ジムスモ/右腰シェイプ	11:50(40分)シンブルエアロ・坂戸[予約]	11:50(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		11:30		
12:00	12:00(40分)シンブルエアロ・山田[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]									12:00											12:00	
12:30											12:30	12:40(30分)ヨガ・桐野[予約]	12:35(40分)ステップサキート・坂戸[予約]	12:40(30分)CSLive/ダンスアタック・中村[予約]								12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]		13:05(30分)ボッチャセッションエアロ・川上[予約]								13:00											13:00	
13:30											13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・桐野[予約]	13:40(30分)ファンクショナルトレーニング・児島[予約]				13:30(10分)ジムスモ/みんなで動かし	13:35(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]	13:40(40分)ボディメイク・中村(仁)[予約]		13:30		
14:00	13:55(30分)フィールヨガ・中村[予約]	13:55(40分)シェイプハンズ・坂戸[予約]									14:00		14:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]									14:00	
14:30											14:30							14:30(40分)コンビネーションエアロ・藤澤[予約]	14:35(40分)ヨガ・宮本[予約]			14:30	
15:00											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	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	
16:00											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)キッズバレースクール[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	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズストリートダンススクール[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30		
17:00											17:00						17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]					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	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズストリートダンススクール[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30		
18:00											18:00											18:00	
18:30											18:30									18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30	
19:00	19:00(40分)コンビネーションステップ・藤澤[予約]	19:10(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC[予約]	19:20(30分)CSLive/エアサウルスフィットネス・リズムライド・REC[予約]	19:15(90分)バレースクール[スクール]							19:00	19:10(40分)シンブルエアロ・児島[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプハンズ・POWER・Live[予約]				19:00(40分)ヨガ・木村[予約]		19:10(30分)CSLive/エアサウルスフィットネス・リズムライド・Live[予約]			19:00	
19:30											19:30		19:15(40分)HOTフィーショナル・犬内[予約]				19:20(10分)ジムスモ/レッグシェイプ		19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・児島[予約]			19:20(10分)ジムスモ/右腰シェイプ	19:30
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・北家[予約]			20:00(10分)右腰シェイプ						20:00	20:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・児島[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE RIGHTING・Live[予約]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/みんなで動かし	20:10(40分)ボディメイクトレーニング・犬内[予約]	20:20(40分)シェイプハンズ・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/みんなで動かし	20:00		
20:30			20:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]								20:30											20:30	
21:00		21:00(60分)CSLive/シェイプハンズ・REC[予約]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプ						21:00		21:15(30分)ボディメイク・中村(仁)[予約]	21:10(30分)CSLive/エアサウルスフィットネス・リズムライド・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/右腰シェイプ			21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	21:00	
21:30											21:30											21:30	
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	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	曜日	

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年04月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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							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 BEZ「スクール」	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」	09:20(10分)ジムスモ/お腹シ ュアプー		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」	09:20(10分)ジムスモ/みんな で動トレー	09:00
08:30										09:40(10分)ジムスモ/みんな で動トレー						09:30
10:00	10:10(40分)ドラティ ス「実技」[予約]	10:10(40分)ZUMBA (R)・多田[予約]				10:00(40分)エアロサ ーキット・桐野[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)ドラティ ス「実技」[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」	10:20(40分)ZUMBA (R)・柴田[予約]	10:00
10:30																10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ ーキット・眞井[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・川本[予約]	11:00(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]			11:00(40分)コンディネ ーションエアロ・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(30分)CSLive/エアサ ーキット・リズ・ライ ド・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)ヨガ・高山 [予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[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/みんな で動トレー					11:30(10分)ジムスモ/レッグ シェイプ	11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ シェイプ・ハンブ・REC [予約]				12:05(40分)ドラティ ス「石塚」[予約]	12:10(40分)シェイプ・ ハンブ・中村[予約]		12:05(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		12:20(40分)ヨガ・高山 [予約]	12:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[予約]	12:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[予約]	12:20(40分)CSLive/ エアロ・中村[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	12:15(40分)フィットネス 「中村」[予約]						12:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]		12:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]	12:30(10分)ジムスモ/お腹シ ュアプー					12:30(10分)ジムスモ/お腹シ ュアプー	12:30
13:00	13:10(40分)ヨガ・田原 [予約]	13:10(40分)コンディネ ーションエアロ・中村[晴][予約]				13:05(40分)フィットネ ス・中村[晴][予約]	13:00(40分)シンブル ステップ・板戸[予約]	13:00(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]			13:20(30分)フィットネ ス・中村[晴][予約]	13:10(40分)コンディネ ーションエアロ・中村[晴][予約]	13:10(40分)コンディネ ーションエアロ・中村[晴][予約]	13:10(40分)コンディネ ーションエアロ・中村[晴][予約]		13:00
13:30							13:55(30分)シンブル ステップ・板戸[予約]		14:00(30分)CSLive/エアサ ーキット・中村[晴][予約]							13:30
14:00		14:05(40分)シンブル ステップ・中村[晴][予 約]				14:10(40分)・クラブ 限定/TAEBQ(R)・ 板戸[予約]			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・高山 [予約]	14:15(40分)コンディネ ーションエアロ・中村[晴][予約]	14:25(40分)CSLive/ エアロ・中村[晴][予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」		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」		14:30
15:00									15:00(40分)CSLive/フィット ネス・中村[晴][予約]			15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[晴][予約]	15:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		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(児童)「ス クール」					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
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール(スクール)	16:30(120分)キッズサ ーダンススクール(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(30分)CSLive/エアサ ーキット・中村[晴][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
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」			17:30(10分)ジムスモ/お腹シ ュアプー						17:30
18:00									18:10(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ー・中村[晴][予約]						18:00(10分)ジムスモ/みんな で動トレー	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
19:00		19:00(40分)・クラブ限定/TA EBQ(R)・板戸[予約]														19:00
19:30	19:15(40分)パワーヨ ガ・石塚[予約]									19:30(10分)ジムスモ/みんな で動トレー						19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田	20:05(40分)CSLive/ シェイプ・ハンブ・REC [予約]	20:05(40分)CSLive/エアサ ーキット・中村[晴][予 約]							20:10(10分)ジムスモ/レッグ シェイプ						20:00
20:30																20:30
21:00		21:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	21:00(30分)CSLive/エアサ ーキット・中村[晴][予 約]							21:10(10分)ジムスモ/お腹シ ュアプー						21:00
21:30																21:30
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	曜日