

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年05月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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)エアロサキット・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ア・山田[予約]				10:10(40分)ファンクショナルコア・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分)ジムスモ/お昼シエイブ						10:30		10:40(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]				10:30(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー			10:30(50分)ベビー体育スクール[スクール]	10:30(10分)ジムスモ/レップシエイブ	10:30	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルコア・山田[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live[予約]		11:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー						11:00	10:45(40分)エアロサキット・園田[予約]	10:45(40分)ZUMBA(R)・新倉[予約]				11:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	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]	11:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・REC[予約]	11:10(10分)ジムスモ/お昼シエイブ	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/シェイブハンズ・REC[予約]	11:40(30分)CSLive/ピラティス・心臓・アキ・シェイブ・REC[予約]			11:50(10分)ジムスモ/お昼シエイブ	11:50(40分)シンフルエアロ・坂戸[予約]	11:50(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		11:50(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	11:30	
12:00	12:00(40分)シンフルエアロ・山田[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]									12:00											12:00	
12:30					12:30(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー						12:30	12:40(30分)ヨガ・桐野[予約]	12:35(40分)ステップサキット・坂戸[予約]	12:40(30分)CSLive/ダンス・心臓・アキ・シェイブ・REC[予約]								12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]		13:00(40分)コンディショニング・川上[予約]	13:05(30分)ボッチャ							13:00							12:45(40分)ボディメイク・トレーニング・長原[予約]	12:45(40分)CSLive/シェイブハンズ・REC[予約]	12:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・REC[予約]	13:00(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	13:00	
13:30											13:30	13:30(40分)コンディショニング・園田[予約]	13:40(30分)ファンクショナルコア・山田[予約]				13:30(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	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											14:00											14:00	
14:30											14:30		14:25(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]				14:30(40分)コンディショニング・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)キッズ体育スクール[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)キッズ選手スクール[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)コンディショニング・藤澤[予約]	19:10(40分)CSLive/シンフルエアロ・REC[予約]	19:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・REC[予約]	19:15(90分)ハイエスクール[スクール]							19:00	19:10(40分)シンフルエアロ・児島[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイブハンズ・POWERR・Live[予約]				19:00(40分)ヨガ・木村[予約]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・Live[予約]			19:00	
19:30											19:30			19:15(40分)HOTフィーショナルコア・大内[予約]		19:30(10分)ジムスモ/レップシエイブ		19:25(40分)ファンクショナルコア・山田[予約]			19:30(10分)ジムスモ/お昼シエイブ	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)お昼シエイブ						20:00	20:10(40分)ファンクショナルコア・山田[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/リズムライブ・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	20:10(40分)ボディメイク・トレーニング・大内[予約]	20:20(40分)シェイブハンズ・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ/みんな笑顔レシー	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/シェイブハンズ・REC[予約]	21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/レップシエイブ						21:00		21:15(30分)ボディメイク・中村(仁)[予約]	21:15(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お昼シエイブ			21:10(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/レップシエイブ	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	

休館日

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年05月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休業日です。

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 >

金						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 リートダンススクール [BEZ][スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			09:00(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/お慶シ ニグ 09:40(10分)ジムスモ/みんな で動トレニグ		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 で動トレニグ 09:40(10分)ジムスモ/みんな で動トレニグ		08:30
10:00	10:10(40分)ピラティス ・武井[予約]	10:10(40分)ZUMBA(R)・多田[予約]				10:00(40分)エアロサ 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]		10:20(40分)ZUMBA(R)・柴田[予約]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:20(30分)CSLive/ホチヤ グ・ニニグ・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
11:00	11:10(40分)エアロサ キット・武井[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Live[予約]	11:00(30分)CSLive/ HOT3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 イクルフィットネス/リズムラ イフ・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/ フットボール・BEAT ・REC[予約]	11:25(40分)CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[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 で動トレニグ					11:30(10分)ジムスモ/レップ ス・ニグ	11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ シェイプ・ハンブ・REC [予約]				12:05(40分)ピラティス ・石塚[予約]	12:10(40分)シェイパ ンブ・脇川[予約]		12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		12:20(40分)フットボ ル・タチス・藤原[予約]	12:20(40分)CSLive/ シェイプ・ハンブ・REC [予約]	12:20(30分)CSLive/ス・CO RE・REC[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)フットボール ・山田[予約]						12:15(30分)CSLive/ HOT3ガ・REC[予約]			12:30(10分)ジムスモ/お慶シ ニグ					12:30(10分)ジムスモ/お慶シ ニグ	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)フットボ ル・タックPRO・渡部[予 約]	13:00(40分)シンブル ステップ・坂戸[予約]	13:00(30分)CSLive/ HOT3ガ・REC[予約]			13:20(30分)Fit Fun・ 藤原[予約]	13:10(40分)コンディネ ーション・山田[予約]	13:10(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワ ーライド・REC[予約]			13:00
13:30							13:55(30分)シンブル ステップ・坂戸[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/TAEBOR・ 坂本[予約]	14:00(30分)CSLive/ホ ットジョグ/SHIBUI・REC [予約]				14:15(40分)オリジナ ルエアロ・藤(重)[予 約]	14:15(40分)シェイパ ンブ・中村[晴][予約]	14:25(40分)CSLive/ ス・ス&ヒール・リン グ・REC[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(児童)[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/フット ボール・タックPRO・REC[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(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 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 イクルフィットネス/リズムラ イフ・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	
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/ シェイプ・ハンブ・REC [予約]			17:30(10分)ジムスモ/お慶シ ニグ						17:30
18:00								18:10(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・大内[予約]							18:00(10分)ジムスモ/みんな で動トレニグ	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 EBOR・坂本[予約]														19:00
19:30	19:15(40分)パワーヨ グ・石塚[予約]							19:20(10分)ジムスモ/みんな で動トレニグ								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]	20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワ ーライド・REC[予約]			20:10(10分)ジムスモ/レップ ス・ニグ										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 イクルフィットネス/リズムラ イフ・REC[予約]			21:10(10分)ジムスモ/お慶シ ニグ										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