

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年08月 -

8日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)は休館日です。
28日(火)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					曜日	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										08:00	
08:30											08:30										08:30	
10:00	10:00(40分)ヨガ・鎌田 [予約]	10:00(40分)エアロサ キット・荒島[予約]									10:00	08:45(40分)ピラティス 園田[予約]	08:45(40分)ファンクショナル トレーニング(荒島)予約			10:00(40分)ファンクショナル トレーニング(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・かんた んストレッチ	10:55(40分)ストリート ダンス・BEZ[予約]			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・簡単お 風呂清掃	10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナル トレーニング(荒島)予約	11:00(40分)CSLive/ファイ アアタック(荒島)REC[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE(山田)予約								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]			11:30(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	11:00(40分)CSLive/ ピラティス・LIVE[予約]	11:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズムラ イド・REC[予約]		11:00(10分)ジムスモ・簡単 お風呂	11:00	
11:30											11:30	11:40(40分)シンブル エアロ・坂戸[予約]	11:40(40分)CSLive/ シェイプハンプ・REC [予約]	11:40(30分)CSLive/デュ エラプロジエクト/ウエストライ ン(新倉)予約							11:30(10分)ジムスモ・簡単お 風呂	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					11:50(30分)Fit Fun/ 片岡[予約]	11:50(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	12:00(40分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズムラ イド・REC[予約]		11:50(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	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 キット・坂戸[予約]	12:40(30分)CSLive/ボディ メイク(新倉)予約			12:40(40分)ボディメイ ク・トレーニング・長原 [予約]	12:40(40分)CSLive/シェイ プハンプ・REC[予約]			12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・鎌田[予約]										13:00										13:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	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]	13:30(40分)ファンクショナル トレーニング(荒島)予約			13:30(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	13:35(40分)ZUMBA (R)・鎌田[予約]	13:40(40分)ボディコ ア・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
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 トルスクール[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	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]	19:20(30分)CSLive/やせると 新倉健康ダンス・REC[予 約]	19:20(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラ イド・REC[予約]	19:15(90分)バレエスク ール[スクール]							19:00	19:10(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング(荒島)予約	19:10(30分)CSLive/シェイ プハンプ・POWERR・Live[予 約]	19:15(40分)HOTフイ ヨルヨガ・大内[予約]			19:00(40分)ヨガ・木村 [予約]	19:25(40分)ファンク ショナルコンディショニ ング(荒島)予約	19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラ イド・Live[予約]		19:20(10分)ジムスモ・簡単お 風呂	19:00
19:30											19:30					19:20(10分)ジムスモ・簡単お 風呂					19:20(10分)ジムスモ・簡単お 風呂	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・北条[予 約]			20:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂						20:00	20:10(40分)シンブル エアロ・荒島[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING・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・かん たんストレッチ	20:10(40分)ボディメイ ク・トレーニング・大内 [予約]	20:20(40分)シェイプハ ンプ・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ・かん たんストレッチ	20:00	
20:30											20:30											20:30
21:00		21:00(60分)CSLive/シェイ プハンプ・REC[予約]		21:10(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予約]							21:00		21:15(30分)ボディコア ・中村(仁) [予約]	21:10(30分)CSLive/エア サイクルフィットネス/リズムラ イド・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂			21:10(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂	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08月 -

8日(火)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)は休館日です。

28日(火)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 トリートメントスクール 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/お腹引 き運動		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/かんた んストレッチ	09:00
08:30										09:40(10分)ジムスモ/お腹引 き運動					09:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:30
10:00	10(10:40分)ドラティ ス「予約」	10(10:40分)ZUMBA (R)・多田「予約」				10(00:40分)エアロサ ーキット・堀野「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/ホチキ スのトレーニング「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 ーキット・宮井「予約」	11(00:40分)CSLive/ダンス WAVE・Live「予約」	11(00:40分)CSLive/ ヨガ・REC「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(00:30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(00:60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」		11:00
11:30										11(20:10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	11(20:40分)ヨガ・高山 「予約」	11(20:40分)CSLive/ フィットアクト・クビエ ・REC「予約」	11(20:40分)CSLive/ エアサイズルフィットネ 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(20:10分)ジムスモ/お腹引 き運動	11:30
12:00		12(10:40分)CSLive/ シェイプ・ハンパ・REC 「予約」				12(00:40分)ドラティ ス「石塚」	12(10:40分)シェイプ・ハ ンパ・馳川「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)フーラービ ラティス・藤原「予約」	12(20:40分)CSLive/ シェイプ・ハンパ・REC 「予約」	12(20:30分)CSLive/ス タイルフィットネス/パワ ー・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(10:30分)CSLive/ HOTヨガ・REC「予約」		12(20:10分)ジムスモ/お腹引 き運動					12(20:10分)ジムスモ/お腹引 き運動	12:30
13:00	13(10:40分)ヨガ・田原 「予約」	13(10:40分)コンディ ションエアロ・中村「(購)」「予約」				13(00:40分)フィットア クティブEAT・中村「(購)」「予約」	13(00:40分)シンブル エアロ・坂戸「予約」	13(00:30分)CSLive/ HOTヨガ・REC「予約」			13(20:30分)Fit Fun 「予約」	13(10:30分)コンディショ ンエアロ・高田「予約」	13(10:30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワ ー・REC「予約」			13:00
13:30								13(50:30分)シンブル ステップ・坂戸「予約」								13:30
14:00		14(00:40分)シンブル ステップ・中村「(購)」「予約」	14(00:40分)CSLive/ スチームス&ヒーリング ・REC「予約」			14(10:40分)★クラブ 限定/TAEBO(R)・ 坂本「予約」		14(00:30分)CSLive/ニュー イロジェット/ウエストラ ン・REC「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(10:40分)オリージ ナルエアロ・森「(童)」 「予約」	14(10:40分)シェイプ・ハ ンパ・中村「(購)」「予約」	14(20:40分)CSLive/ スチームス&ヒーリン グ・REC「予約」	14(30:60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	14:30
15:00								15(00:40分)CSLive/フィット アクトPRO・REC「予約」				15(10:40分)ZUMBA (R)・中村「(購)」「予約」	15(20:40分)CSLive/ ヨガ・REC「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(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・ハンパ・REC 「予約」		17(20:10分)ジムスモ/お腹引 き運動						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・大西「予約」							18(00:10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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/TAE BO(R)・坂本「予約」														19:00
19:30	19(10:40分)パワーヨ ガ・石塚「予約」									19(20:10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						19:30
20:00	20(00:40分)ZUMBA (R)・新田	20(00:40分)CSLive/ シェイプ・ハンパ・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・Live「予約」			20(10:10分)ジムスモ/お腹引 き運動										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/お腹引 き運動										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