

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)は休館日です。

23日(火)、30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 >

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・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 コンディショニング(荒島)予約				10:00(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・かんた んストレッチー	10:55(40分)ストリート ダンス・BEZEL[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 風呂休憩ー	10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナル コンディショニング(荒島)予約	11:00(40分)CSLive/フット ボール(山田)・REC[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE(山田)・REC[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]			11:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチー			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 ブ・REC[予約]	11:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー	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 エティクス(山田)・ウエストライ ブ(山田)・REC[予約]								11:30(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー	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(10分)ジムスモ・かんた んストレッチー	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(山田)・ウエストライ ブ(山田)・REC[予約]				12:40(40分)ボディメイ ク・トレーニング・長原 [予約]				12:30(10分)ジムスモ・かんた んストレッチー	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 んストレッチー	13:00
13:30		13:00(40分)ステップサ キット・坂戸[予約]	13:05(30分)ボッチャ [予約]								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 コンディショニング(荒島)予約			13:30(10分)ジムスモ・かんた んストレッチー	13:35(40分)ZUMBA(R)・鎌田[予約]	13:40(40分)ボディコ ア・バランス・中村(仁) [予約]				13:30	
14:00		13:55(40分)シェイプハ ンプ・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/やせろ ! 新倉健康ダンス・Rec[予 約]								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			14:45(30分)フィール ヨガ・中村[予約]								15:00							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]				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]	19:20(30分)CSLive/やせろ ! 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 ブ・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・POWER・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 ブ・Live[予約]			19:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー	19:00	
19:30											19:30					19:20(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー					19:20(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー	19:30	
20:00	20:10(40分)オリジナ ルエアロ・藤澤[予約]	20:10(40分)フィット ネス・北家[予約]	20:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		20:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー						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 ライブ・中村(仁)[予約]		20:00(10分)ジムスモ・かん たんストレッチー	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 たんストレッチー	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(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー						21:00		21:15(30分)ボディコ ア・バランス・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 ライブ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー			21:10(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ・簡単お 風呂休憩ー	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09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)は休館日です。

23日(火)、30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 >

	★					土					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
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]	09:20(10分)ジムスモ/お腹引 き運動 ※11:30まで		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	08:00
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)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 ーキット・横野[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)・栗田[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 イのトレーニング[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・武井[予約]	11(00:40分)CSLive/ダンス WAVE・REC[予約]	11(00:40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		11(00:10分)ジムスモ/お腹引 き運動	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/ス トリート・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/ フィットアタックBEAT ・REC[予約]	11(20:40分)CSLive/エ アサイクルフィットネ ス/パワーライド・BE 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	11:00
11:30										11(20:10分)ジムスモ/かんた んストレッチ					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・ハンブ・REC [予約]				12(00:40分)ピラティ ス・石塚[予約]	12(10:40分)シェイプ・ハ ンブ・馳川[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(10:40分)フィット・ア タック・中村(晴)[予約]							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(20:40分)フーラービ ーダンス・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 トレNGTH・REC[予約]		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)コンディネ ーションエアロ・中村(晴)[予約]				13(00:40分)フットア タックBEAT・中村(仁)[予約]	13(00:40分)シンプル ステップ・坂戸[予約]	13(00:30分)CSLive/ HOTヨガ・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・高田[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(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(晴)[予 約]	14(00:40分)CSLive/ ス チーム ス&ヒー リング ・REC[予 約]		14(00:10分)ジ ムスモ/ かんた んス トレッ チ	14(10:40分)★クラ ブ 限定・ TAEBO (R)・ 坂本[予 約]		14(00:30分)CSLive/ピ ラティ ス・プロ ジエ クト・ ウエス トラ イン ・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 ジナル エアロ ・森(重)[予約]	14(10:40分)シェ イプ・ 中村(晴)[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 ットア 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]			15:00
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/ス トリ ート・ 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(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 ・TAEBO (R)・廣 井[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・ 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/ス トリ ート・ REC[予 約]		21(10:10分)ジ ムスモ/ お腹引 き運動											21:00
21:30																21:30
	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	
★																
土																
日																
★																
曜日																曜日