

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2025年12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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					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・藤田[予約]	10:00(40分)エアロサキット・亮島[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・山根[予約]			10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・山根[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/お風呂引き締め						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	10:35(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/お風呂引き締め	10:30	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・亮島[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイアタックBEAT・REC[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live[予約]		11:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ						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	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	11:00	
11:30											11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・飯田[予約]	11:40(40分)CSLive/シェイプハンプ・REC[予約]	11:40(30分)CSLive/デュエトロジビクトロモッドライン・REC[予約]		11:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	11:50(40分)ファイアタックBEAT・山根[予約]	11:50(40分)シンプルステップ・原[予約]			11:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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]									12:00											12:00
12:30					12:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ						12:30	12:40(30分)ヨガ・桐野[予約]	12:35(40分)ステップサキット・飯田[予約]	12:35(40分)CSLive/デュエトロジビクトロモッドライン・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(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER・REC[予約]	12:30(30分)CSLive/エアサドル・エアサドル・リズムライド・REC[予約]			12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]	13:00(30分)Fit Fun・片岡[予約]	13:05(30分)ボッチャ・スタップ[予約]								13:00											13:00
13:30		13:50(40分)シェイプハンプ・飯田[予約]	13:50(30分)CSLive/デュエトロジビクトロモッドライン・REC[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・亮島[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)・園田[予約]	13:40(40分)ボディコア・中村(仁)[予約]			13:30	
14:00											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			14:45(30分)フィールヨガ・中村[予約]								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	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	19:20(40分)ファイアタックBEAT・松川[予約]	19:00(40分)コンビネーションステップ・藤澤[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・亮島[予約]	19:10(30分)CSLive/シェイプハンプPOWER・Live[予約]			19:00(40分)ヨガ・木村[予約]		19:10(30分)CSLive/エアサドル・エアサドル・リズムライド・Live[予約]			19:00	
19:30		19:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]									19:30		19:15(40分)HOTフィールヨガ・大内[予約]		19:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め		19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・亮島[予約]			19:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	19:30	
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:15(30分)EXCITE-BODY・北条[予約]	20:15(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		20:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め						20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・亮島[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE 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(10分)ジムスモ/お風呂引き締め						21:00		21:15(30分)ボディコア・中村(仁)[予約]	21:10(30分)CSLive/エアサドル・エアサドル・リズムライド・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	21:10(40分)ZUMBA(R)・山根[予約]				21:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	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12月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)、31日(水)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 >

	★					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 トリームダンススクール BEEZ[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	08:00
08:30										09:40(10分)ジムスモ/肩&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]		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:20(30分)CSLive/ボチヤ イ・ウ・ニンギン・REC[予約]	10:00
10:30																10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ ーキット・廣井[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Lina[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お腹引 き運動	11:00(40分)コンビネ 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]					11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		11:00
11:30			11:25(30分)ボール・de リラックス・片岡[予約]							11:30(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]		11:20(10分)ジムスモ/肩&お 腹引き運動	11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ シェイプ・ハンプ・REC [予約]			12:05(40分)ピラティ ス・石塚[予約]	12:10(40分)シェイプハ ンプ・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	12:15(40分)フット・アタック B&T・中村[予約]						12:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]			12:30(10分)ジムスモ/お腹引 き運動	12:20(30分)Fit Fun [予約]	12:20(40分)シェイプハ ンプ40・山崎[予約]	12:20(30分)CSLive/X-CO RE・RIDING・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)コンビネ ーションエアロ・中村[晴][予約]			13:05(40分)フットア 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(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	13:00
13:30								13:15(30分)CSLive/ヒュー プロフィット・コンビネ ーション・B[予約]			13:15(40分)フィールズ ・藤原[予約]	13:15(40分)コンビネ ーションステップ・原[予 約]	13:30(30分)CSLive/リズAC AMP・REC[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(R)・ 坂本[予約]	14:10(30分)ボール・de リラックス・渡部[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)オリジナル エアロ・原[予約]	14:15(40分)シェイプハ ンプ・中村[晴][予約]	14:25(40分)CSLive/ ス・ス&ロー・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(30分)EXCITE -CORE・渡部[予約]					15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[晴][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]					15:20(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]		15:30
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・ハンプ・REC [予約]			17:30(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」大内[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(60分)＊クラブ限定/TA EBOR(R)・坂本[予約]														19:00
19:30	19:15(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	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田	20:05(40分)CSLive/ シェイプ・ハンプ・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」Lina[予 約]		20:10(10分)ジムスモ/肩&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