

セントラルウェルネスクラブコエあまがさ - 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>

曜日	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	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	
09:00																					09:00
09:30																					09:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・諸田[予約]	10:00(40分)エアロサーキット・児島[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/お腹引 き																10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナルト ーニング・児島[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイ ターアクセス[REC][予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE-Live[予約]		11:18(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ															11:00	
11:30					11:45(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/ エアロ・山田[予約]				12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ														12:00	
12:30						13:00(30分)Fit Fun/ 片岡[予約]	13:05(30分)ボッチャ・ スタップ[予約]														12:30
13:00																					13:00
13:30																					13:30
14:00																					14:00
14:30																					14:30
15:00																					15:00
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:30	19:00(40分)コンビネ ーション・ツップ・藤澤[予 約]	19:30(30分)CSLive/ HOTヨガ[REC][予約]				19:15(30分)レエスク ール[スクール]															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・北澤[予約]	20:15(30分)CSLive/ HOTヨガ[REC][予約]			20:10(10分)ジムスモ/お腹引 き														20:00	
20:30																					20:30
21:00																					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	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
月	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	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	
	月					火					水					木					

休館日

セントラルウェルネスクラブコエあまがさ - 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>

曜日	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			
09:00						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]	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		
09:30																09:30		
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・前野[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)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) ・多田[予約]	10:20(30分)CSLive/ エイクラーニング-REC[予約]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	10:00(60分)CSLive/ エイクラーニング-REC[予約]	10:00		
10:30																10:30		
11:00	11:10(40分)エアロサ ー・キット・武井[予約]				11:10(10分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]	11:00(40分)コンビネ ションエアロ・藤原[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]			11:20(40分)ヨガ・高 山人筋トレ[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアロ・タップBEAT +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)CSLive/ エアロ・タップBEAT +REC[予約]	11:00(60分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]	11:00		
11:30					11:25(30分)ボールde リラックス・片岡[予約]											11:30		
12:00					11:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[...]	12:05(40分)ピラティス ・石塚[予約]	12:10(40分)シェイプバ ン・船川[予約]	12:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	12:20(30分)Fit Fun+ ヨガ[予約]	12:20(40分)シェイプバ ン・山形[予約]	12:20(30分)CSLive/ エアロ・ハイドロ・RE C[予約]	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	12:20(10分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]	12:00		12:30	
12:30																		
13:00					13:10(40分)ヨガ・田原 [予約]	13:10(40分)コンビネ ションエアロ・中村(晴)[予約]	13:05(40分)ファイトア タックPRO・渡部[予 約]	13:00(40分)シングル エアロ・坂戸[予約]	13:15(30分)CSLive/ ピュア・スマッシュ・ヒップ・ イン・TAEBO(R)・坂 戸[予約]	13:15(40分)ヨガ・藤原[予 約]	13:15(40分)コンビネ ーションエアロ・原[予 約]	14:25(40分)CSLive/ スマース・エーリング +REC[予約]	13:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[...]	13:00				
13:30																		
14:00					14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ[...]	14:40(40分)シングル ・タップ・中村(晴)[予 約]	14:40(40分)*エアロ 固定・TAEBO(R)・坂 戸[予約]	13:55(30分)シンブル ・ステップ・坂戸[予 約]	14:10(30分)ボールde リラックス・渡部[予 約]		14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	14:15(40分)オリジナ ルエアロ・原[予約]	14:15(40分)シェイプバ ン・中村(晴)[予約]	14:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	14:00			
14:30																		
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(児童)[ス クール]	15:15(40分)ヨガ・中山 [予約]	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]	15:10(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]	15:30			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(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(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(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/ エアロ・タップ[予 約]		17:30(10分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]					17:30		
18:00																18:00		
18:30																18:30		
19:00					19:00(40分)*エアロ・ 坂戸[予約]				18:10(40分)エアロー ・タップ・大内[予 約]							19:00		
19:30																19:30		
20:00					20:05(40分)ZUMBA(R) ・新田[予約]	20:05(40分)CSLive/ エアロ・タップ[予 約]		20:00(60分)CSLive/ エアロ・タップ・スリムウ ーラ[予約]	20:10(10分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]							20:00		
20:30																20:30		
21:00					21:00(40分)ZUMBA(B G)-REC[予約]	21:00(40分)CSLive/ エアロ・タップ・スリムウ ーラ[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お 腹引く練習[...]								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		
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		