

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年02月 -

9日(火)、10日(火)、17日(火)、24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					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・荒島[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・お藤引き締め						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			10:30(50分)ベビー体育スクール[スクール]	10:30(10分)ジムスモ・お藤引き締め	10:30	
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・荒島[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイアアタック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		10:55(40分)ストリートダンス・BEZL[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]	11:00(10分)ジムスモ・お藤引き締め	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/はじめた足指骨・REC[予約]		11:30(10分)ジムスモ・お藤引き締め	11:55(30分)Fit Fun! 片岡[予約]	11:55(40分)シンプルステップ・飯田[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/はじめた足指骨・REC[予約]							12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]	13:00(40分)ステップサキット・飯田[予約]	13:05(30分)ボッチャ・スタッフ[予約]								13:00										13:00	
13:30											13:30	13:30(40分)コンピネーションエアロ・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	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		13:55(40分)シェイプハンプ・飯田[予約]	13:50(30分)CSLive/デュオ・アフロ・ダンス・レグ・ライン・R[予約]								14:00										14:00	
14:30											14:30						14:30(40分)コンピネーションエアロ・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)ファイアアタックBEAT・松川[予約]	19:00(40分)コンピ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・荒島[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/エアサイクルフィットネス/パワーライド・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・お藤引き締め		19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・荒島[予約]			19:30(10分)ジムスモ・お藤引き締め	19:30
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:10(40分)シェイプハンプ・山根[予約]	20:15(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		20:10(10分)ジムスモ・お藤引き締め						20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・荒島[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/パワーライド・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		21:05(40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・お藤引き締め						21:00		21:15(30分)ボディコア・バランス・中村(仁)[予約]			21:00(10分)ジムスモ・お藤引き締め	21:10(40分)ZUMBA(R)・山根[予約]			21:00(10分)ジムスモ・お藤引き締め	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 - 2026年02月 -

9日(火)、10日(火)、17日(火)、24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 ・BEEZ[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]					09:00(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/お腹引 き始め—					09:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	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・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]					10:00(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
10:30										10:20(40分)ZUMBA (R)・柴田[予約]						10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ ーキット・武井[予約]	11:00(60分)CSLive/ダンス WAVE・Live[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/リズムマ シナ・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 健康体操・片岡[予約]						11:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	11:20(40分)ヨガ・高山 [予約]	11:20(40分)CSLive/ シェイプハンプ・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/お腹引 き始め—	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)フィットア ット・中村[予約]						12:15(30分)CSLive/ビュ ーダンス・レックマン・R EC[予約]		12:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	12:20(30分)Fit Fun ・藤原[予約]	12:20(40分)フィットア ット・BEAT・山形[予 約]			12:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	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)フィットア ックPRO・渡部[予 約]	13:00(40分)シンブル エアロ・坂戸[予約]	13:05(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]								13:00(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	13:00
13:30											13:15(40分)フィール ドラティス・藤原[予約]	13:15(40分)コンディネ ーションステップ・原[予 約]			13:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	13:30
14:00		14:05(40分)シンブル ステップ・中村[晴][予 約]			14:00(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—	14:10(40分)★クラブ 限定/TAEBOR(R)・ 坂本[予約]		14:10(30分)ボールde 健康体操・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/ スムース&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 アックBEAT・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/リズムマ シナ・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 き始め—	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/お腹引 き始め—	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/お腹引 き始め—							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]							20:10(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—							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/リズムマ シナ・REC[予約]					21:10(10分)ジムスモ/お腹引 き始め—							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