

セントラルウェルネスクラブコエあまがさ - 2026年02月 -

3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>

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・島崎[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 き組み						09:45(40分)ピラティス ・諸田[予約]	09:45(40分)ファンクショナルコ ーディング・島崎[予約]										10:30
11:00	11:00(40分)ファンクショナル コーディング・島崎[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						10:40(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	10:45(40分)ZUMBA(R) ・新倉[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R) ・門林[予約]									11:00
11:30					11:45(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						11:40(40分)CSLive/ エアロ・坂戸[予約]	11:45(40分)CSLive/はじめ 大連歩・REC[予約]	11:55(10分)ジムスモ/お腹引 き組み									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]			12:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						12:40(40分)Fit Fun ・片岡[予約]	11:55(30分)Fit Fun ・片岡[予約]	11:55(40分)シンプル ステップ・原[予約]									12:00
12:30					13:00(40分)ジムスモ/かんた んストレッチ						12:40(30分)ヨガ・桜野 ・キット・坂戸[予約]	12:45(30分)Fit Fun ・片岡[予約]	12:40(40分)ボディメイ クトレーニング・長原 [予約]									12:30
13:00		13:00(40分)スッチャ ・キット・坂戸[予約]	13:05(30分)ボッチャ ・スタッフ[予約]								13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・横田[予 約]	13:30(40分)コンビネ ーションエアロ・横田[予 約]	13:30(40分)ZUMBA(R) ・中村(二)[予約]									13:00
13:30				13:55(40分)シェイプ ンブ・坂戸[予約]	13:55(30分)CSLive/ピヨ ・ヨコ・エアロ・横田[予 約]						14:00										13:30	
14:00											14:30										14:00	
14:30					14:45(30分)フィールヨ ガ・中村[予約]						15:00										14:30	
15:00											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]									15:00
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]						16:00										15:30	
16:00											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(幼児)[ス クール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]									16:00
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:30(35分)キッズバ レエスクール[スク ール]			16:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						17:00										16:30	
17:00											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]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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]						18:00										17:30	
18:00											17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]										18:00	
18:30											18:30										18:30	
19:00	18:00(40分)コンビネ ーション・ヨガ・藤澤 [予約]	19:20(40分)ファイ タックBEAT・鈴木[予 約]			19:15(30分)レエスク ール[スクール]						19:00(40分)ヨガ・木村 [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・島崎[予約]									19:00
19:30						19:30(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]					19:15(40分)HOTヨ ガ・大内[予約]	19:30(40分)HOTヨ ガ・大内[予約]	19:30(40分)ジムスモ/お腹引 き組み									19:30
20:00	20:10(40分)オリジナ ルエアロ・藤澤[予 約]	20:10(40分)シェイフバ レエ・山田[予約]			20:10(10分)ジムスモ/お腹引 き組み					20:00(30分)CSLive/X-CO RE FIGHTING-Live[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]									20:00	
20:30						20:15(30分)CSLive/ HOTヨガ・REC[予約]					20:30										20:30	
21:00	21:05(40分)CSLive/ シェイフパン・Ree f	21:10(40分)CSLive/ ピラティス・REC[予 約]			21:00(10分)ジムスモ/お 腹引き組み					21:00(10分)ジムスモ/お腹引 き組み	21:10(30分)ヨガ・コア ・バランス・中村(二)[予 約]	21:10(40分)ZUMBA(R) ・山田[予約]									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	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	

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 -

3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>

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 タジオ]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]			09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]			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 タジオ]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス タジオ]			10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス タジオ]	10:20(40分)ZUMBA(R) ・多田[予約]	10:20(30分)CSLive/ エイカラーニング-REC[予約]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス タジオ]	10:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-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-Live[予約]				11:10(10分)ジムスモ/お腹引 き始め-	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 タジオ]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]			11:00(40分)ヨガ・高山 人船レッスン[予約]	11:20(40分)CSLive/ エアサーキュレーション-REC [予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	11:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-ル	11:00	
11:30						11:25(30分)ボールde 健康体操・片岡[予約]										11:30	
12:00						11:50(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-ル										12:00	
12:30	12:10(40分)CSLive/ エイカラーニング-REC [予約]	12:10(40分)ピラティス ・石塚[予約]				12:05(40分)ピラティス ・石塚[予約]	12:10(40分)シェイプバ ンプ・船川[予約]	12:10(30分)CSLive/ エアサーキュレーション-REC [予約]	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	12:20(30分)Fit Fun+ 原[予約]	12:20(40分)Fit Fun+ ターグBEAT・山形[予 約]			12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	12:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め-	12:20	
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)ファイトア タックPRO・渡戸[予 約]	13:00(40分)シングル エアロ-坂戸[予約]	13:05(40分)CSLive/ ヨガ-REC[予約]			13:10(40分)ヨガ・高山 人船レッスン[予約]	13:20(40分)CSLive/ エアサーキュレーション-REC [予約]	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	13:20(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-ル	13:00		
13:30																13:30	
14:00						14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-ル	14:10(40分)*エアブ ランディング-坂戸[予 約]	14:10(30分)ボルde 健康体操・渡戸[予 約]			14:10(30分)オリジナ ルエアロ・原[予約]	14:15(40分)シェイプバ ンプ・中村(晴)[予 約]	14:25(40分)CSLive/ スマース&ヒーリング -REC[予約]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]			14:00
14:30																14:30	
15:00						15:30(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ-ル	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	14:30(60分)オリジナ ルエアロ・原[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 タジオ]			15:00	
15:30						15:30(40分)ヨガ・中山 [予約]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]							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(10分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]				16:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	16:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]	16:30(30分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス タジオ]					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 タジオ]	17:20(40分)CSLive/ シェイプバーン-REC [予約]			17:30(10分)ジムスモ/お腹引 き始め-						17:30	
18:00																18:00	
18:30																18:30	
19:00	19:00(40分)*エアブラン ディング-坂戸[予約]															19:00	
19:30	19:15(40分)パワーヨ ガ・石塚[予約]															19:30	
20:00	20:05(40分)ZUMBA(R) ・新田	20:05(40分)CSLive/ シェイプバーン-REC [予約]				20:00(40分)CSLive/エア ブルフットネス/パワーラ ンド-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(10分)CSLive/エア ブルフットネス/パワーラ ンド-REC[予約]				21:00(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	
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	