

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年03月 -

9日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31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		
08:00																					08:00	
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]									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・飯沼 [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)・内村 [予約]				10:00	
10:30					10:30(50分)ベビー体育スクール [スクール]										10:40(40分)CSLive/ヨガ・REC [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/園田 [予約]	
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/フィットアタック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						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]				10:55(40分)ストリートダンス・BEZ [予約]				11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIV [予約]	11:00(10分)ジムスモ/園田 [予約]	
11:30											11:40(40分)シンプルエアロ・飯沼 [予約]	11:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC [予約]				11:45(30分)CSLive/はじめの足指伸・REC [予約]						11:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
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]														11:55(30分)Fit Fun 片岡 [予約]	11:55(40分)シンプルステップ・飯沼 [予約]				12:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
12:30																					12:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
13:00	12:55(40分)ZUMBA (R)・園田 [予約]	13:00(40分)ステップサキット・飯沼 [予約]	13:05(30分)ボッチャ・ステップ [予約]								12:40(30分)ヨガ・桐野 [予約]	12:35(40分)ステップサキット・飯沼 [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/シェイプアップPOWER・REC [予約]	12:40(40分)エアロ・飯沼 [予約]			12:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
13:30																						
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 (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]	
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]	
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	19:00(40分)コンビネーションステップ・藤澤 [予約]					19:15(90分)バスケスクール [スクール]					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/シェイプアップPOWER・Live [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/エアロの足指伸・エアロ・ストレッチ [予約]			19:00(10分)ジムスモ/園田 [予約]	
19:30	19:20(40分)フィットアタックBEAT・松川 [予約]	19:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC [予約]																			19:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤 [予約]	20:10(40分)シェイプアップ・山形 [予約]									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)エアロ・飯沼 [予約]	20:10(40分)ボディメイク・トレーニング・大内 [予約]	20:20(40分)シェイプアップ・中村 (仁) [予約]			20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	
20:30																						
21:00																						
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	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム		

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03月 -

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31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	★					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 トレngth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】			09:00(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	
08:30																	08:30
10:00	10:10(40分)ドラティ ス【予約】	10:10(40分)ZUMBA (R)・新田【予約】				10:00(40分)エアロサ ーキット・桐野【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】	10:20(40分)ZUMBA (R)・柴田【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・飯井【予約】	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Lina【予約】				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 ロ/2人2人ストレッチ【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 【予約】	11:20(40分)CSLive/ シェイプハンブ・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・RE C【予約】	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)【ス クール】		11:00
11:30			11:20(30分)ポールde 健康体操・片岡【予約】														11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC 【予約】				12:05(40分)ドラティ ス・石塚【予約】	12:10(40分)シェイプハ ンブ・船川【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 健康【予約】	12:20(40分)フアイト ダンス/BEAT・山形【予 約】	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)フアイト/ア ット/山形【予約】																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【購 入】【予約】				13:05(40分)フアイト ダンス/PRO・渡部【予 約】	13:00(40分)シンブル ステップ・坂戸【予約】	13:05(40分)CSLive/ ヨガ・REC【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・RE C【予約】	13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】		13:00
13:30																	13:30
14:00		14:05(40分)シンブル ステップ・中村【購 入】【予約】					14:00(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	14:10(30分)ポールde 限定/TAEBQ(R)・ 坂本【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 ンブ・中村【購入】【予 約】	14:20(40分)CSLive/ スム・ス&ー/ラング ・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/フア イト/BEAT・REC【予約】					15:10(40分)ZUMBA (R)・中村【購入】【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
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 ロ/2人2人ストレッチ【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/ シェイプハンブ・REC 【予約】								17:30
18:00																	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
18:00		18:00(40分)クラブ限定/TA EBQ(R)・坂本【予約】															18:00
18:30	18:15(40分)パワーヨ ガ・石塚【予約】																18:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田	20:05(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC 【予約】				20:00(40分)CSLive/エア ロ/2人2人ストレッチ/パ ワーライド【予約】			20:10(10分)ジムスモ/脚&背 筋ストレッチ	20:10(10分)キッズ体 育スクール(幼児)【ス クール】							20:00
20:30																	20:30
21:00		21:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC【予約】															21:00
21:30																	21:30