

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年05月 -

8日(火)、12日(火)、19日(火)、26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]	09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・森 [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)・円林 [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			
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/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/お風呂 [お風呂]					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			
11:30											11:40(40分)シンプルエアロ・坂戸 [予約]	11:40(40分)CSLive/シェイパング・REC [予約]									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]									11:45(30分)CSLive/はじめの足指伸・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・原 (重) [予約]					12:00		
12:30											12:40(30分)ヨガ・桐野 [予約]	12:35(40分)ステップサキット・坂戸 [予約]	12:30(40分)CSLive/スムース&エレノング・REC [予約]				12:40(40分)ボディメイク・トレーニング・長原 [予約]	12:50(40分)ファイアアタックBEAT・佐々木 [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・坂戸 [予約]	13:05(30分)ボッチャ・キット [予約]																		13:00			
13:30											13:30(40分)コンディショニングエアロ・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/お風呂 [お風呂]	13:35(40分)ZUMBA(R)・桐田 [予約]	13:40(40分)ボディメイク・中村 (仁) [予約]					13:30	
14:00																					14:00			
14:30																					14:30			
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			
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			
17:00																					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			
18:00																					18:00			
18:30																					18:30			
18:00	18:00(40分)コンディショニングステップ・藤澤 [予約]					18:15(90分)バレースクール [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/シェイパング・POWER-Live [予約]				19:00(40分)ヨガ・木村 [予約]	19:05(40分)ファンクショナルコンディショニング・Love [予約]	19:10(30分)CSLive/エアロバイク・スリムライフ・Love [予約]					18:00	
18:30	18:30(40分)ファイアアタックBEAT・佐々木 [予約]					18:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC [予約]															18:30			
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤 [予約]	20:10(40分)シェイパング・北家 [予約]									20:10(40分)シンプルエアロ・荒島 [予約]	20:10(40分)ボディメイク・中村 (仁) [予約]	20:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワー・ライド・REC [予約]				20:10(40分)ボディメイク・トレーニング・大内 [予約]	20:15(40分)ZUMBA(R)・山尾 [予約]	20:10(40分)エアサイクルバイク・中村 (仁) [予約]					20:00
20:30																					20:30			
21:00																					21:00			
21:30																					21:30			

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05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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																
08:30																
10:00	10:10(40分)ドラティス [実習] [予約]	10:10(40分)ZUMBA(R) ・新田[予約]				10:00(40分)エアロサ 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]	10:00(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]		
10:30																
11:00	11:10(40分)エアロサ キット・眞井[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・Lina[予約]	11:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・坂井[予約]			11:00(40分)コンビネ 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(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]		11:00(60分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・REC[予約]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]		
11:30																
12:00	12:10(40分)ヨガ・宮本 [予約]	12:10(40分)フィットア タックBEAT・中村(C) [予約]				12:00(40分)ドラティス 石塚[予約]	12:10(30分)シンプ ルステップ・坂井[予約]			12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]		12:00(40分)ヨガ・高山 [予約]	12:20(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]	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]	
12:30																
13:00	13:10(40分)コンビネ ションエアロ・中村(晴 )[予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC [予約]				12:55(40分)フィットア タックPRO 渡部[予 約]	12:50(40分)シンプ ルエアロ・坂井[予約]			13:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]			13:15(40分)フィットア タックPRO・佐々木 [予約]	13:00(40分)コンビネ ションエアロ・中村(晴 )[予約]	13:00(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC [予約]	
13:30																
14:00		14:05(40分)シンプ ルステップ・中村(晴) [予約]				14:00(40分)★クラ ブ限定/TAEBOR・ 坂本[予約]				14:00(40分)ワイ ーボード ラティス・渡部[予約]		14:15(40分)リジ ナルエアロ・眞井[予 約]	14:15(40分)シェイ プハンブ・中村(晴) [予約]	14:25(40分)CSLive/ ダンス&ヒール・リン ツ ・REC[予約]	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]
14:30							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]						
15:00																
15:30						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]		15:10(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(60分)キ ッズ体 育スク ール(児 童) [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(120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]	
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(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]	
18:00																
18:30						18:30(60分)キ ッズ体 育スク ール(児 童) [ス クール]				18:10(40分)エア サイク ルフィ ットネ ス/パ ワー ライ ド・大 南[予 約]				18:00(60分)ジ ム [予約]	18:00(60分)ジ ム [予約]	
18:00		18:00(40分)★クラ ブ限定/TA EBOR・坂本[予 約]														
18:30	18:15(40分)パ ワー ヨガ・ 石塚[予 約]															
20:00	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田[予約]	20:05(40分)CSLive/ シェイプハンブ・REC [予約]				20:00(40分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・Lina[予約]				20:10(40分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・REC[予約]				20:10(40分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・Lina[予約]	20:10(40分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・REC[予約]	
20:30																
21:00		21:00(60分)CSLive/ZenYo na・REC[予約]				21:00(60分)CSLive/エア ナフ・2ndストリートスリズ ム・F・REC[予約]				21:10(60分)ジ ム [予約]				21:10(60分)ジ ム [予約]	21:10(60分)ジ ム [予約]	
21:30																