

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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・鎌田[予約]	10:00(40分)エアロサーキット・荒島[予約]									10:00	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・山岡[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・園田引き締め	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)エアロサーキット・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・BEZ[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					11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ						11:30	11:40(40分)ファイトアタックBEAT・佐々木[予約]	11:40(40分)シンプルエアロ・坂戸[予約]	11:45(30分)CSLive/はじめたダンス・REC[予約]		11:30(10分)ジムスモ・お藤引き締め	11:50(30分)Fit Fun! 片岡[予約]	11:55(40分)シンプルステップ・原(重)[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)ステップサーキット・坂戸[予約]	12:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・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)CSLive/シェイフハンブ・Rec[予約]			12:30
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]		13:00(40分)ステップサーキット・坂戸[予約]	13:05(30分)ボッチャ・スタップ[予約]							13:00											13:00
13:30											13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・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)・桐田[予約]				13:30	
14:00		13:55(40分)シェイフハンブ・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・Rec[予約]								14:00		14:25(40分)CSLive/シェイフハンブ[予約]					13:45(40分)ボディアパランス・中村(仁)[予約]				14:00
14:30											14:30						14:30(40分)コンビネーションエアロ・藤澤[予約]	14:30(30分)CSLive/ダンス・中村(仁)・原(重)・Rec[予約]				14:30
15:00				14:45(30分)フィールヨガ・中竹[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(30分)Down Up Core・佐々木[予約]	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/シェイフハンブPOWERR・LIVE[予約]	19:15(40分)フィールヨガ・大内[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/スリムライフ・Live[予約]			19:00
19:30			19:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]								19:30					19:30(10分)ジムスモ・園田引き締め		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)ファイトアタックBEAT・佐々木[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]	20:10(40分)ボディアパランス・中村(仁)[予約]	20:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スリムライフ・REC[予約]		20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:15(40分)ZUMBA(R)・山尾[予約]	20:20(40分)シェイフハンブ・中村(仁)[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スリムライフ・Rec[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		21:10(40分)シェイフハンブ・北畠[予約]	21:10(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ・園田引き締め						21:00	21:10(40分)コンビネーションステップ・原(重)・中村(仁)[予約]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライフト・中村(仁)[予約]		21:00(10分)ジムスモ・お藤引き締め		21:10(40分)ボディメイクトレーニング・大内[予約]			21:00(10分)ジムスモ・園田引き締め	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
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07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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 >

	★					土					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
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 ・BEZ[スクール]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	09:20(10分)ジムスモ/お腹引 き始め		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]	09:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:00
08:30										09:40(10分)ジムスモ/お腹引 き始め					09:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:30
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 キット・横野[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)・柴田[予約]	10:00
10:30																10:30
11:00	11:10(40分)エアロサ キット・武井[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・川本[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)コンディ 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(30分)CSLive/エアサ テ/フルフィットネス/リズム ダンス・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										11:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		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]	11:20(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]	11:30(10分)ジムスモ/お腹引 き始め	11:30
12:00	12:10(40分)ヨガ・宮本 [予約]	12:10(40分)ファイタ タックBEAT・中村(仁)[予約]				12:00(40分)ピラティ ス・石塚[予約]	12:10(40分)シェイプハ ンプ・中村(仁)[予約]	12:00(40分)CSLive/ス ム&ヒール・REC[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										12:30(10分)ジムスモ/お腹引 き始め		12:20(40分)ファイタ タックPRO・佐々木 [予約]	12:10(40分)CSLive/シン ブルエアロ・REC[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]	12:30(10分)ジムスモ/お腹引 き始め	12:30
13:00	13:10(40分)コンディ ションエアロ・中村(晴)[予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイプハンプ・REC [予約]				13:05(40分)ファイタ タックPRO・渡部[予 約]	13:00(40分)シンブル エアロ・坂井[予約]	13:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]								13:00
13:30											13:20(30分)Down Up Core・藤原[予約]	13:10(60分)コンディ ションエアロ・中村(晴)[予約]			13:20(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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/かんた んストレッチ	14:10(40分)★クラブ 限定/TAEBO(R)・ 坂本[予約]	13:55(30分)シンブル ステップ・坂井[予約]	14:05(40分)フィールビ ラティス・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]	14:15(40分)ZenYoga ・藤原[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								15:10(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT ・REC[予約]				15:10(40分)ZUMBA (R)・中村(晴)[予約]	15:10(40分)CSLive/ス ム&ヒール・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	
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 テ/フルフィットネス/リズム ダンス・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/かんた んストレッチ	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/TAE BO(R)・坂本[予約]														19:00
19:30	19:15(40分)パワース テップ・石塚[予約]									19:30(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ						19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA (R)・新田[予約]	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(60分)CSLive/ZenYoga ・REC[予約]								21:10(10分)ジムスモ/お腹引 き始め						21:00
21:30																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	曜日