

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、25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					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]	09:50(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・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					11:40(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]		11:50(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・原(重)[予約]			11:50(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・坂戸[予約]	12:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・ス&Eーシング・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ア・アインコンク・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]					14:45(40分)ボディコアバランス・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)[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]				19:00(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		19:15(40分)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)ファイタック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)ボディコアバランス・中村(仁)[予約]	20:30(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・お藤引き締め						21:00	21:10(40分)コンビネーションステップ・原(重)[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・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08月 -

4日(火)、11日(火)、12日(水)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、25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 >

	★					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・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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		08:00
08:30									※20:10分ジムスモ/お腹引 き運動 ※20:10分ジムスモ/肩&お 腹引き運動						09:20(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 ーキット・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]		10:00
10:30											10:20(40分)ZUMBA(R)・柴田[予約]			10:20(30分)CSLive/ボチヤ イ・ルーニング・REC[予約]		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・Liwa[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 ーキット・ボチヤイ・ス ム&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・ハンブ・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]		11:30(10分)ジムスモ/お腹引 き運動	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 ンブ・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 き運動	12:20(40分)ファイタ タックPRO・佐々木 [予約]	12:15(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 き運動	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・ハンブ・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(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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]				13:30
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/TAEBOR(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 ドラティス・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 ンブ・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(60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(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)キッズチ アダンススクール[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 ーキット・ボチヤイ・ス ム&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・ハンブ・REC [予約]			17:30(10分)ジムスモ/お腹引 き運動					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/TA EBOR(R)・坂本[予約]														19:00
19:30	19:15(40分)パワース テップ・石塚[予約]							19:20(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・ハンブ・REC [予約]								20:10(10分)ジムスモ/肩&お 腹引き運動						20:00
20:30																20:30
21:00		21:00(60分)CSLive/ZenYoga ・原[予約]						21:00(30分)CSLive/エアサ ーキット・ボチヤイ・ス ム&REC[予約]		21:10(10分)ジムスモ/お腹引 き運動						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