

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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					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	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	
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			10:40(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/お風呂お風呂	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	10:45(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・BEZ[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お風呂お風呂	11:00	
11:30											11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・坂戸[予約]	11:40(40分)CSLive/シェイフパンプ・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]									12:00			11:40(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]		11:50(10分)ジムスモ/お風呂お風呂	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]			11:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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&ピーリング・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/シェイフパンプ・Rec[予約]			12:30	
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・園田[予約]										13:00											13:00	
13:30		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]								13:30	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)・榊田[予約]					13:30	
14:00		13:55(40分)シェイフパンプ・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/スムース&ピーリング・Rec[予約]								14:00								13:45(40分)ファイアタックBEAT・佐々木[予約]			14:00	
14:30											14:30		14:25(40分)CSLive/シェイフパンプ・Rec[予約]				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・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/シェイフパンプ・原(重)・Rec[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・スミス・ライブ[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/お風呂お風呂		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/お風呂お風呂	19:30	
20:00	20:10(40分)オリジナルエアロ・藤澤[予約]	20:10(40分)ファイアタックBEAT・佐々木[予約]			20:10(10分)ジムスモ/お風呂お風呂						20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・荒島[予約]	20:10(40分)ボディメイクトレーニング・佐々木[予約]	20:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スミス・ライブ・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)・山岡[予約]	20:20(40分)シェイフパンプ・佐々木[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スミス・ライブ・REC[予約]		20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00	
20:30			20:15(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]								20:30											20:30	
21:00		21:10(40分)シェイフパンプ・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/お風呂お風呂						21:00		21:10(40分)コンビネーションステップ・原(重)・パワーライブ・REC[予約]	21:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・スミス・ライブ・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お風呂お風呂	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/お風呂お風呂	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	

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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]	09:20(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]		10:20(40分)ZUMBA (R)・栗田[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]	10:20(30分)CSLive/ボチマ イ・モニタリング・REC[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・山本[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)コンディネ 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・モニタリング・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)シンプル エアロ・坂井[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・坂井[予約]	12:00(40分)CSLive/ス ム&ヒール・RING[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)ファイトア タックPRO・佐々木 [予約]	12:10(40分)CSLive/シンク ス・モニタリング・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 ネーションエアロ・中村[購 入] [予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイプハンプ・REC [予約]				13:05(40分)ファイトア タックPRO・渡部[予 約]	13:00(40分)シンプル エアロ・坂井[予約]	13:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]			13:20(30分)Down Up Core・藤原[予約]				13:00(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	13:00	
13:30																13:30	
14:00		14:05(40分)シンプ ルステップ・中村[購 入] [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)シンプ 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[購 入] [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/ ファイトアタックBEAT ・REC[予約]				15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[購 入] [予約]	15:00(40分)CSLive/ス ム&ヒール・RING[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(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・モニタリング・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・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/ シェイプハンプ・REC [予約]		20:00(40分)CSLive/エアサ テ・モニタリング・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 ・新田[予約]		21:00(30分)CSLive/エアサ テ・モニタリング・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	★															曜日	
	土																
	日																
	★																
曜日	★															曜日	