

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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・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/お風呂引き締め						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/お風呂引き締め	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)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)ヨガ・園田[予約]	10:55(40分)CSLive/シェイプハンプ・Rec[予約]			11:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	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)シンプルエアロ・坂戸[予約]	11:40(40分)CSLive/シェイプハンプ・Rec[予約]	11:40(30分)CSLive/はじめと笑顔・REC[予約]		11:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	11:50(30分)健康検定・園田[予約]	11:50(40分)シンプルステップ・原(重)[予約]	11:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長原[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)ヨガ・原(美)[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&ヒーリング・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・ステップ[予約]							13:00							12:45(40分)ボクティメイクトレーニング・長原・片岡[予約]	12:45(30分)Fit Fun[予約]			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)・榊田[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・Live[予約]			13:30			
14:00				13:55(40分)シェイプハンプ・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/ス&ヒーリング・Rec[予約]						14:00											14:00		
14:30											14:30		14:35(40分)CSLive/シェイプハンプ・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/リズムCAFF・Live[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]	19:00(30分)CSLive/キ&DO RE FIGHTING・Rec[予約]	19:15(40分)フィールヨガ・大内[予約]			19:20(40分)ファイトアタックBEAT・佐々木[予約]	19:25(40分)ファンクショナルコンディショニング・森[予約]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・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/お風呂引き締め					19:30(10分)ジムスモ/お風呂引き締め	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・北家[予約]	20:15(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		20:10(10分)ジムスモ/お風呂引き締め						20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・荒島[予約]	20:10(40分)シェイプハンプ・佐々木[予約]	20:10(40分)Pilates Shape・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)シェイプハンプ・園田[予約]	20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・Rec[予約]		20:00(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)シェイプハンプ・三好[予約]	21:10(40分)Pilates Shape・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め						21:00		21:10(40分)パワーヨガ・原(重)[予約]	21:05(40分)CSLive/ス&ヒーリング・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お風呂引き締め		21:10(40分)ボクテ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					金				

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ - 2026年10月 -

6日(火)、13日(火)、20日(火)、27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]		08:00	
08:30									09:20(10分)ジムスモ/お腹引 き運動----						09:20(10分)ジムスモ/おんた 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(60分)CSLive/ホテ イ・レニング・REC[予約]	10:30	
11:00	11:10(40分)エアロサ ーキット・武井[予約]	11:05(40分)フィットア タックBEAT・坂戸[予 約]				11:00(40分)コンピネ ーションエアロ・藤田[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 イクル・中村[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/おんた んストレッチ----	11:20(40分)ヨガ・高山 [予約]	11:20(40分)CSLive/ フィットアタックBEAT ・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]	11:25(40分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	11:20(10分)ジムスモ/お腹引 き運動----	11:30	
12:00	12:10(40分)ストリート ダンス・BEZ[予約]	12:10(40分)ヨガ・宮本 [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・三好[予約]	12:10(40分)CSLive/ スモース&ヒーリン グ・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)Pilates Shape・藤田[予約]	12:15(40分)シェイプハ ンプ・藤田[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]	12:20(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	12:20(10分)ジムスモ/お腹引 き運動----	12:30	
13:00	13:10(40分)コンピネ ーションエアロ・中村[晴][予約]	13:10(40分)CSLive/ シェイプ・中村[晴] [予約]				13:05(40分)シンブル エアロ・坂戸[予約]	13:10(40分)フィットア タックPRO・藤田[予 約]	13:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]							13:05(10分)ジムスモ/おんた んストレッチ----	13:00	
13:30											13:20(40分)フィットア タックPRO・佐々木 [予約]	13:15(40分)シンブル ステップ・藤田(重)[予 約]			13:20(10分)ジムスモ/おんた 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]				14:10(40分)★クラブ 限定/TAEBO(R)・ 坂本[予約]	14:05(40分)ステップサ ーキット・坂戸[予約]	14:10(40分)フットビ ラダンス・藤田[予約]								14:05(10分)ジムスモ/おんた んストレッチ----	14:00
14:30									14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		14:20(40分)コンピネ ーションエアロ・佐々木 [予約]	14:15(40分)シェイプハ ンプ・中村[晴][予 約]	14:20(40分)CSLive/ ZanYoga・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)シェイプハ ンプ・北家[予約]	15:05(40分)CSLive/ スモース&ヒーリン グ・REC[予約]					15:10(40分)ZUMBA (R)・中村[晴][予 約]	15:10(40分)CSLive/ス モース&ヒーリング・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												16:05(40分)CSLive/ シェイプ・中村[晴] [予約]				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 イクル・中村[晴] [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・中村[晴] [予約]			17:20(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/おんた 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/TAEBO(R)・ 坂本[予約]														19:00	
19:30	19:15(40分)フットバ ック・藤田[予約]										19:20(10分)ジムスモ/おんた 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・中村[晴] [予約]	20:00(40分)CSLive/エアサ イクル・中村[晴] [予約]							20:10(10分)ジムスモ/お腹引 き運動----						20:00	
20:30																20:30	
21:00		21:00(60分)CSLive/ZanYo ga・REC[予約]	21:00(30分)CSLive/エアサ イクル・中村[晴] [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	