セントラルウェルネスクラブココエあまがさ － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム
09:00					
09:30			09:30-10:00 CSLive/メディカルフィットネス・ロコモ予防・改善・Rec		
10:00	10:00(40分)ヨガ・諸田[予約]	10:00(40分)エアロサーキット・児島[予約]			
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/お腹引き締め
11:00	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・児島[予約]	11:00(40分)ダンスWAVE・Live[予約]	11:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・Rec[予約]		11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
11:30					11:45(10分)ジムスモ/かんたん肩トレ
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	12:00(40分)ヨガ・原(隼)[予約]			
12:30					12:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ
13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・柴田[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・スタッフ[予約]		
13:30		13:55(40分)シェイプバンプ・坂戸[予約]	13:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・Rec[予約]		
14:00					
14:30			14:45(30分)フィールヨガ・中竹[予約]		
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]	
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]	
17:00					
17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00					
18:30					
19:00		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]	
19:30	19:20(30分)Down-Up Core・佐々木[予約]		19:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		
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・北峯[予約]	20:15(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め
20:30					
21:00		21:10(40分)シェイプバンプ・三好[予約]	21:10(40分)Pilates Shape・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
21:30					

火

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム
09:00	休館日				
09:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

水

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム
09:00					
09:30					
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]			
10:30	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]	10:40(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		10:30(10分)ジムスモ/かんたん肩トレ
11:00					11:10(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/シェイプバンプ・Rec[予約]	11:45(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]		11:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め
12:00					
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]		
13:00					
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・児島[予約]			13:30(10分)ジムスモ/かんたん肩トレ
14:00					
14:30		14:30(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec[予約]			
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]	
16:00					
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]	
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]	
18:00					
18:30					
19:00	19:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・児島[予約]				
19:30		19:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・Rec[予約]	19:15(40分)フィールヨガ・大内[予約]		19:30(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
20:00	20:10(40分)シンプルエアロ・児島[予約]	20:10(40分)シェイプバンプ・佐々木[予約]	20:10(40分)Pilates Shape・REC[予約]		20:00(10分)ジムスモ/かんたん肩トレ
20:30					
21:00		21:10(40分)パワーヨガ・原(隼)[予約]	21:05(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]		21:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め
21:30					

木

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	マルチスタジオ	ジム
09:00					
09:30					
10:00	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)・門林[予約]			
10:30	10:55(40分)ヨガ・園田[予約]	10:55(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec[予約]		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/脚&お尻引き締め
11:00					11:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め
11:30	11:50(30分)健美操・園司[予約]	11:50(40分)シンプルステップ・原(隼)[予約]	11:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・長根[予約]		11:50(10分)ジムスモ/かんた
12:00					
12:30	12:45(40分)ボディメイクトレーニング・長原[予約]	12:45(30分)Fit Fun・片岡[予約]			
13:00					
13:30	13:35(40分)ZUMBA(R)・柳田[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・Live[予約]			
14:00					
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/リズムCAMP・Live[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]	
16:00					
16:30				16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]				
17:30				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]	
19:00			19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・Live[予約]		
19:30	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・児島[予約]			19:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め
20:00					20:00(10分)ジムスモ/かんた
20:30	20:15(40分)ZUMBA(R)・山尾[予約]	20:20(40分)シェイプバンプ・鎌田[予約]	20:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・Rec[予約]		
21:00	21:10(40分)ボディメイクトレーニング・大内[予約]				21:20(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め
21:30					

作成日:2026/10/21 15:42:50

セントラルウェルネスクラブココエあまがさ － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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	金					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	
09:00							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・BEZI[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/お腹引き締め/一一		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/一一	09:00
09:30										09:40(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め/一一					09:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一	09:30
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・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]		10:20(40分)ZUMBA（R）・柴田[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	10:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		10:00
10:30																10:30
11:00	11:10(40分)エアロサーキット・武井[予約]	11:05(40分)ファイトアタックBEAT・坂戸[予約]			11:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め/一一	11:00(40分)コンビネーションエアロ・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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		11:20(40分)ヨガ・高山[予約]	11:20(40分)CSLive/ファイトアタック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・REC[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		11:00
11:30					11:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一					11:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一					11:30(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め/一一	11:30
12:00	12:10(40分)ストリートダンス・BEZI[予約]	12:10(40分)ヨガ・宮本[予約]	12:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・坂戸[予約]			12:00(40分)ピラティス・石塚[予約]	12:10(40分)シェイプバンプ・三好[予約]	12:10(40分)CSLive/スムース＆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]		12:20(40分)Pilates Shape・藤原[予約]	12:15(40分)シェイプバンプ・鎌田[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・REC[予約]	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/お腹引き締め/一一					12:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め/一一	12:30
13:00	13:10(40分)コンビネーションエアロ・中村（晴）[予約]	13:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]				13:05(40分)シンプルエアロ・坂戸[予約]	13:10(40分)ファイトアタックPRO・渡部[予約]	13:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			13:20(40分)ファイトアタックPRO・佐々木[予約]	13:15(40分)シンプルステップ・原（亜）[予約]			13:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ/一一	13:00
13:30																13:30
14:00		14:05(40分)シンプルステップ・中村（晴）[予約]			14:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ/一一	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)フィールドビラティス・渡部[予約]			14:20(40分)コンビネーションエアロ・佐々木[予約]	14:15(40分)シェイプバンプ・中村（晴）[予約]	14:20(40分)CSLive/ZenYoga・REC[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]		14:30
15:00						15:15(40分)ヨガ・中山[予約]	15:00(40分)シェイプバンプ・北峯[予約]	15:05(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]				15:10(40分)ZUMBA（R）・中村（晴）[予約]	15:15(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[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
16:00												16:05(40分)CSLive/シェイプバンプ・Rec[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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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							17:20(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]									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]						17:30(10分)ジムスモ/お腹引き締め/一一						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/かんたん筋トレ/一一	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	19:15(40分)フィールヨガ・藤原[予約]	19:00(40分)＊クラブ限定/TAEBO（R）・坂本[予約]														19:00
19:30					19:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一											19:30
20:00	20:05(40分)ZUMBA（R）・新田[予約]	20:05(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・Live[予約]		20:10(10分)ジムスモ/脚&お尻引き締め/一一											20:00
20:30																20:30
21:00		21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		21:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め/一一											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	金					土					日					曜日

作成日:2026/10/21 15:42:50