セントラルウェルネスクラブ野間大池 - 2025年10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

く スタジオ >

< 42	<u> </u>											4.						
曜日			1			火			曜日			*			, , , , ,			PE H
	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	۵۲	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	àγ		Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	۵۲	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	ar	
09:00									09:00									09:00
										i !			1		'	, ,	1	
09:30					1				09:30		09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/肩こり予防・改善[予約]							09:30
			09:45(10分)みんなで体操・スタッ		ı							09:45(10分)みんなで体操・スタッ	[09:45(10分)みんなで体操・スタッ	I	1 /
10:00	10:00(40分) * クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・山科[予約]	10:00(40分)シェイブパン			1				10:00	10:10(40分)ヨガ・土井[予		10-00(120分)介護予防ス		10:10(40分)フィールヨガ・	10:00(40分)ファイトアタックBEAT			10-01
10.00	A(R) GOLD 山科[予約]	10:00(40分)シェイブパン ブ40・田中[予約]			4				10.00		10.15(40()) 77 = 7.4444	10:00(120分)介護予防ス クール・岡本[スクール]	 	10:10(40分)フィールヨガ・ 樺島[予約]	40・時松[予約]	{ J	 	- 10.00
					4					, ,	10:15(40分)フラエクササ イズ・尾ノ後[予約]					 !	L	
10:30					ı				10:30									10:30
					ı					1			1			ļ ,	1	1
11:00	11:10(40分)ラテンファン・ 西野[予約]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・乾[予約]			ı				11:00	11:05(40分)健美操·岡本 [予約]	11:10(40分)CSLive/シェ		[11:05(40分)エアロサーキ	・11:00(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]	ſ		11:00
	西野[予約]	X/9XXX 24 1 40[P#9]			1					[予約]	イブパンブ[予約]		f	ット・宇都宮[予約]	ティス[予約]	i		4 7
11.00					ı				11.00	, ,	'			1		t		11:30
11:30				44 45740 (\$100 H H H 17) (\$4 45 MH	4				11:30			4	44 45040 43327 C 10 10 17 17 4 44450			 		_
				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・中村									11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・小串				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・三好	h
12:00	12:10(40分)オリジナルエ アロ・MIYU[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ	12:00(45分)有料セッショ		ı				12:00	12:00(40分) * クラブ限定 /リトモス・佐々木[予約]	12:05(40分)CSLive/ファ		1	12:00(40分)ストリートダンフ・松屋(予約)	・12:00(30分)ポールdeリラックス・時松[予約]	1	1	12:00
) II WITTO[] #33	F 1. #31	ション		1					/ JI CA MARKET BIJ	1117 XXX ROL 1 #91			A TARELY OUT	22X MATEL #33			1 /
12:30					ı				12:30		'							12:3/
		!		12:50(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・長島フレミング	1					/l		 	12:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・三好	 	 	۲ا	12:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・村井	7
10.00	12:10/20-0-X = CODE EXC TV	13.00(404)/001 : //*=		トレ・長島フレミング	1				10.00	12.00(404)(2==> #	12.00(404)374		体幹力·三好	12.00(40公) 25 年十年 -	1200(404) T P# / A = 7 / · · · · ·	t!	体幹力·村井	
13:00	13:10(30分)X-CORE FIGHTIN G·弘田[予約]	13:00(40分)CSLive/ピラ ティス[予約]			4				13:00	13:00(40分)ピラティス・佐藤[予約]	約]		ļ	13:00(40分)健康太極拳・ 村山[予約]	ス/パワーライド・山崎[予約]	 	ļ	13:00
					1					<u> </u>			l			l	1	
13:30					ı				13:30	i								13:30
					ı													1 /
14:00	14:00(40分)シェイブパン	14:00(40分)HOTパワーヨ			1				14:00	14:00(40分)コンビネーシ	14:00(40分)カラダデトック		f	14:00(40分) * クラブ限定	14:10(30分)CSLive/リズ	[t	14:00
14.00	14:00(40分)シェイブパン ブ・岡本[予約]	ガ・岡島[予約]			1				14.00	14:00(40分)コンビネーションエアロ・柴田[予約]	ス・新留[予約]		l	/リトモス・福田[予約]	14:10(30分)CSLive/リズ ムCAMP[予約]	ł ^J	 	
					1											ļ!		
14:30					1	 _	ــ		14:30	i			L'		L	i	L	14:30
					ı	1/				i !			1			ļ ,	1	1
15:00							1		15:00	i		15:00(60分)パレエスクー ル・柴原[スクール]	[15:00(40分)CSLive/ヨガ [予約]	1	15:00(30分) 有料 セッション/ダンス・柴原[セッショ	[15:00
					1		~			í 		ル・柴原[スクール]	ł	[予約]		ン/ダンス・柴原[セッショ ン]	İ	-
45.00		15:20(60公)ナップ仕事フ				17 愈	e		45.00		15:20(60人)ナップが、フ	4	/		15:20(60公)ナップは辛っ			15:30
15:30	,	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			1	I I			15:30	ļ	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	1		ļ	15:30(60分)キッズ体育ス - クール[スクール]		↓	15:30
					1		_			ļ!	1		l] '	15:45(30分)有料セッション/ジャズ ダンス・柴原[セッション]	Ĺ	
16:00					ı	Е	_		16:00		·					1		16:00
						<u> </u>	-				· '	16:15(30分)パレエスクー ル・柴原[スクール]			1 '			1 /
16:30		16:30(60分)キッズ体育ス			1				18:30	16:30(60分)キッズチアダ	16:30(60分)キッズダンス	ル・柴原[スクール]	f		16:30(60分)キッズ体育ス	l		16:30
10.00		16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			ł				10.00	16:30(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]	スクール「スクール」		·		16:30(60分)キッズ体育ス - クール[スクール]	l		
					1					, ,	'							-
17:00			17:00(60分)有料セッション/ダンス・山科[セッショ		1				17:00	, ,	'		<u> </u>		'	 	L	17:00
			الا		ı					, ,	'							1
17:30		17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]							17:30	17:30(60分)キッズチアダ ンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンス			17:30(60分)キッズ空手ス	. 17:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]	((17:30
		クール【スクール】			1					ンススクール【スクール】	スクール【スクール】		l	クール【スクール】	クール【スクール】	l		1
18:00	,			l	1				10-00	, ,	1 '	 	f'	1	1 '	∤	t	10.0
18:00	,				4				18:00	, ,	1 '		·	4	1	 		18:00
					4													
18:30					1				18:30				1			1	1	18:30
	,				1					i			1		[1		
19:00	19:00(40分) * クラブ限定 /リトモス・MIYU[予約]	19:00(40分)CSLive/ヨガ			1				19:00	19:10(40分)ピラティス・佐 藤[予約]	19:10(30分)ポールdeリラ		1	- 19:10(40分)オリジナルス テップ・松元[予約]	. 19:00(40分)HOTヨガ[予	(19:00
	/リトモス・MIYU[予約]	[予約]			1					藤[予約]	ックス・乾[予約]		·	テップ・松元[予約]	約]	·	t	-
10.00			L		1				10.00	, ,		4	ļ'	4	\vdash	tl	 	100
19:30					4				19:30			ļ				₊		19:30
	19:55(40分)オリジナルス テップ・MIYU[予約]			19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・弘田	1								19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・三好				19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・堀切	1
20:00		20:00(30分)EXCITE—B ODY·弘田[予約]			1				20:00	20:05(40分)オリジナルエ アロ・MIYU[予約]	20:00(30分)ビューティブ			20:05(40分)ZUMBA(R)	20:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・弘田[予約]	1	1	20:00
		○○1、初田[五約]			1					/ ロ・MITA O「上上4月]] ロンエクト/ LEG・粒 [予約]		1	「なんしてか」	ンDEAI 加田[予約]	ſ		1
20:30			L		1				20:30	, ,	\vdash	+	/ [/]	1	—	t	t	20-2
	20.50(404)+1185+ " =	20.50(404) + 7 + 7 + 7			1				20.00	,	20.55(40(2)) T Z # 75 "		ł'		20-50(404)/CCI : /7-2	 	 	
	20:50(40分)オリジナルエ アロ・有田[予約]	ZU:DU(4U分)エアサイクル フィットネス/リズムライド			1						20:55(40分)エアサイクル フィットネス/リズムライド ・高木[予約]		 		20:50(40分)CSLive/ヨガ [予約]	 	 	
21:00		・弘田[予約]			1				21:00	21:00(40分) * クラブ限定 /リトモス・MIYU「予約〕	·高木[予約]	L	İ'	21:00(40分)シェイブパン ブ40・岡本[予約]	1	L	1	21:0
					1						1 '			1007712 3 4933	1	1		
					1				21:30				1					21:3
21:30					1					١ا	 	 	f/	 	t/	r		1
21:30	·																	
21:30			0 = \$M.L	22.6				22.5		A		on hitch	20.1		D= 622-5	0 0 0 0 0 0	***	
21:30	Aス タ ジオ	Bスタジオ	0スタジオ	۵۲	Aスタジオ	Bスタジオ 火	0スタジオ	276		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ 水	ñΛ	Aスタジオ	Bスタジオ オ	0スタジオ	ñΥ	

セントラルウェルネスクラブ野間大池 - 2025年10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>

曜日	Aスタジオ		B				Ė				3		曜日
		Bスタジオ	0スタジオ	577	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	27G	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	ジム	
09:00										09:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			09:00
										, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
09:30		09:40(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド[予約]											09:30
			09:45(10分)みんなで体操・スタッフ			09:50(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド[予約]							
10:00	10:10(40分)シンブルエア ロ・酒井[予約]						10:00(150分)キッズパレ エスクール[スクール]	 		10:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			10:00
40.00		10.00(00 ()) 4 = 1 + 2 = 1	10.00(40()) おは 仕事コ		10.05/10(八) + 5三寸明中				10.00(10/1)712 #5+[7				40.00
10:30		トレッチ・田中[予約]	10:30(40分)ベビー体育ス クール[スクール]		10:35(40分) * クラブ限定 /リトモス・古賀[予約]				10:30(40分)ヨガ・橋本[予 約]				10:30
11:00	11:10(40分)パワーヨガ・K			l	1	11:00(60分)キッズ空手ス				11:00(60分)キッズ体育ス		 	11:00
	11:10(40分)パワーヨガ・K UMIKO[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTIN G·時松[予約]				11:00(60分)キッズ空手ス クール[スクール]				11:00(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			11.00
11:30		G-1647[5-89]			11:30(40分)オリジナルエ アロ・上山[予約]				11:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クPRO[予約]	İ			11:30
				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ・田中	アロ・上山(予約)			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・徳永) 1 KO() #93			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・三好	1
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R) ·安武[予約]	12:10(40分)ルーシーダッ トン・KUMIKO[予約]											12:00
					12:25(40分)ルーシーダッ トン・庄島[予約]	12:20(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・弘田[予約]							
12:30				to true that a second		-弘田[予約]		 	12:30(40分)シェイブパン ブ・山崎[予約]	12:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP[予約]			12:30
40.00	10.05(40(1)212; ++#[4	10.05(40/1)-11.55-11.7		12:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・村井									40.00
13:00	約]	13:05(40分)オリジナルエ アロ・松元[予約]			13:20(30分)FXCITE—B					13:20(40分)CSLive/ヨガ			13:00
13:30	+				13:20(30分)EXCITE—B ODY·岡本[予約]	13:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]				[予約]			13:30
						クール[スクール]							
14:00	14:00(40分) * クラブ限定	14:00(40分)CSLive/やせる!脂 肪燃焼ダンス[予約]			†	1			14:00(60分)キッズチアダ				14:00
	/リトモス・福澤[予約]	MANAGE			14:15(40分)ZUMBA(R) ·松本[予約]	1			ンススクール[スクール]	14:15(40分)コンビネーションエアロ・石丸[予約]			-
14:30					124(199)	14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]]	32270 GALF-993			14:30
						1							
15:00					15:10(40分)コンビネーシ ョンエアロ・松本[予約]					15:00(120分)キッズチア ダンススクール[スクール			15:00
15.00	15:20(60分)ナップが、フ	15:20(60公) ナップは奈フ				15:20(60公)ナップ休奈フ			15:20(40分)ZUMBA(R) ·石丸[予約]	J			45.00
15:30	スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]				15:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]		 	ł				15:30
16:00						-							16:00
									16:20(40分)ヨガ・庄島[予	İ			
16:30	16:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育ス				16:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]			約]				16:30
	スケール[スケール]	ラール[スラール]											
17:00													17:00
									17:15(40分)HOTリンパデトックス &ヨガ・庄島[予約]				
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[スクール]						17.46(104)\(2) 7.5 (10) - 7.7				1245(1042)(1.7.5/1.00-7.7.	17:30
18:00			ļ					17:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・徳永				17:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・堀切	18:00
10.00							 						10.00
18:30						18:30(40分)HOTヨガ・中 原[予約]							18:30
		 				原[予約]						 	
19:00		19:00(30分)Fit Fun·乾 [予約]											19:00
		F 1.401											
19:30													19:30
				19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・田尻									
20:00	20:10(30分)シェイブパン ブPOWER・弘田[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[予約]	l 										20:00
20:30			.				 	 		 			20:30
20.00		 				+							20.30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R) ·松本[予約]	21:00(30分)EXCITE—C	†		 	 		 					21:00
	·松本[予約]	ORE·弘田[予約]			†	 		·					
21:30													21:30
	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	27	Aスタジオ	Bスタジオ	0スタジオ	27	
曜日		5	b				<u> </u>			ı	1		曜日