

セントラルウェルネスクラブ野間大池 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。  
3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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(別途入金手続き、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
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	
09:00									09:00									09:00
09:30									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
10:00	10:00(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・山崎[予約]	10:00(40分)シェイブハンブ40・田中[予約]					09:45(10分)みんなで体操・スタジオ		10:00	10:10(40分)ヨガ・主井[予約]		10:00(120分)介護予防スクール・岡本[スクール]		10:10(40分)ボディケアストレッチ・田中[予約]	10:00(40分)フィットアタックBEAT40・時松[予約]		09:45(10分)みんなで体操・スタジオ	10:00
10:30									10:30	10:15(40分)フラエクササイズ・尾ノ後[予約]								10:30
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・梶[予約]							11:00	11:05(40分)健美操・岡本[予約]	11:10(40分)CSLive/シェイブハンブ[予約]			11:05(40分)エアロサーキット・平藤[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]			11:00
11:30								11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・中野	11:30									11:30
12:00	12:10(40分)シンブルステップ・松元[予約]	12:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]	12:00(45分)有料セッション/骨盤調整・西野[セッション]						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/フアイトアタックPRO[予約]			12:00(40分)ストリートダンス・松尾[予約]	12:00(30分)ボールdeリラックス・時松[予約]			12:00
12:30								12:00(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋つばしエング	12:30									12:30
13:00	13:10(30分)スーCORE FIGHTING・弘田[予約]	13:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]							13:00	13:00(40分)ピラティス・佐藤[予約]	13:00(40分)ヨガ・庄島[予約]		13:45(10分)ジムスモ/パワーコア 練習カ・三好	13:00(40分)健康太極拳・村山[予約]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・山崎[予約]		12:45(10分)ジムスモ/パワーコア 練習カ・村山	13:00
13:30									13:30									13:30
14:00	14:00(40分)シェイブハンブ・岡本[予約]	14:00(40分)HOTパワーヨガ・岡島[予約]							14:00	14:00(40分)コンビネーションエアロ・栗田[予約]	14:00(40分)カラダデトックス・新留[予約]			14:00(40分)*クラブ限定/リトモス・福田[予約]	14:10(30分)CSLive/リズムCAMPI[予約]			14:00
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00			15:00(60分)バレエスクール・柴原[スクール]		15:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		15:00(30分)有料セッション/ダンス・柴原[セッション]		15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[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[スクール]		15:40(30分)無料セッション/ジャズダンス・柴原[セッション]	15:30
16:00									16:00			16:15(30分)バレエスクール・柴原[スクール]						16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]							16:30	16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:30
17:00			17:00(60分)有料セッション/ダンス・山崎[セッション]						17:00									17:00
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)キッズダンススクール[スクール]			17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00	19:10(30分)ボールde健康体操・榊島[予約]	19:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]							19:00	19:10(40分)ピラティス・佐藤[予約]	19:10(30分)ボールdeリラックス・乾[予約]			19:10(40分)オリジナルステップ・松元[予約]	19:00(40分)HOTヨガ[予約]			19:00
19:30								19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 練習カ・弘田	19:30									19:30
20:00	19:55(40分)オリジナルステップ・田中[予約]	20:00(30分)EXCITEーB ODY・弘田[予約]							20:00	20:05(40分)コンビネーションエアロ・戸澤[予約]	20:00(30分)ビューティプロジェクト/LEG・乾[予約]			20:05(40分)ZUMBA(R)・松元[予約]	20:00(40分)フィットアタックBEAT・弘田[予約]			20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	20:50(40分)オリジナルエアロ・有田[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・弘田[予約]							21:00	21:00(40分)*クラブ限定/リトモス・戸澤[予約]	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]			21:00(40分)シェイブハンブ40・岡本[予約]	20:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]			21:00
21:30									21:30									21:30
曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	曜日	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ野間大池 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。  
3日(土)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	C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]	09:45(10分)みんなで体操・スタッ ク			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]							09:30
10:00	10:10(40分)シンプルエ ア・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
10:30		10:30(30分)ボディケアス 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 規定 /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 UMIKO[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		11:25(30分)CORE FIGHTIN G 橋本[予約]			11:30(40分)オリジナルエ アロ・上山[予約]				11:30(40分)CSLive/フットアッ クPRO[予約]			11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体験力・橋本	11:30
12:00	12:10(40分)ZUMBA(R) ・安武[予約]	12:10(40分)ルーシーダッ ドン・KUMIKO[予約]											12:00
12:30					12:25(40分)ルーシーダッ ドン・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(40分)シェイブハン プ・山崎[予約]	12:30(30分)CSLive/リズ ムCAMP[予約]		12:30
13:00	13:05(40分)ヨガ・村井[予 約]	13:05(40分)オリジナルエ アロ・松元[予約]											13:00
13:30					13:20(30分)EXCITEーB ODY・橋本[予約]					13:20(40分)CSLive/ヨガ [予約]			13:30
14:00	14:00(40分)＊クラブ 規定 /リトモス・橋本[予約]	14:00(40分)CSLive/やせも！脂 肪燃焼ダンス[予約]				13:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]							14:00
14:30					14:15(40分)ZUMBA(R) ・松本[予約]					14:00(60分)キッズチア ダンススクール[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
15:00					14:30(60分)キッズ体育ス クール[スクール]								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[スクール]								15:00(120分)キッズチア ダンススクール[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(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]				15:20(40分)ZUMBA(R) ・石丸[予約]			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[スクール]							17:15(40分)HOT/ランバデトックス &ヨガ・庄島[予約]				17:30
18:00								17:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体験力・橋本				17:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体験力・橋本	18:00
18:30						18:30(40分)HOTヨガ・中 原[予約]							18:30
19:00		19:00(30分)Fit Fun・乾 [予約]											19:00
19:30													19:30
20:00	20:10(30分)シェイブハン プ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]		19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体験力・田原									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R) ・松本[予約]	21:00(30分)EXCITEーC ORE・弘田[予約]											21:00
21:30													21:30
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	
曜日	金				土				日				曜日