セントラルウェルネスクラブ野間大池 － 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

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
09:00				
09:30			09:45(10分)みんなで体操・スタッフ	
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD-山科[予約]	10:00(40分)シェイプパンプ・田中[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・乾[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・三好
12:00	12:10(40分)シンプルステップ・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]	
12:30				12:50(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・長島プレミング
13:00	13:05(40分)ファイトアタックPRO・横田[予約]	13:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		
13:30				
14:00	14:00(40分)シェイプパンプ・岡本[予約]	14:00(40分)HOTパワーヨガ・岡島[予約]		
14:30				
15:00				
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[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]		
17:00				
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
18:00				
18:30				
19:00	19:00(40分)フリースタイルダンス・佐藤[予約]	19:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		
19:30	19:55(40分)コンビネーションステップ・田中[予約]			19:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・弘田
20:00		20:00(30分)シェイプパンプ・横田[予約]		
20:30	20:50(40分)オリジナルエアロ・有田[予約]	20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]		
21:00				
21:30				

火

休館日

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
09:00				
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]	09:45(10分)みんなで体操・スタッフ	
10:00	10:10(40分)ヨガ・土井[予約]	10:15(40分)フラエクササイズ・尾ノ後[予約]	10:00(120分)介護予防スクール・岡本[スクール]	
10:30				
11:00	11:05(40分)健美操・岡本[予約]	11:15(40分)CSLive/シェイプパンプ[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・三好
12:00	12:00(40分)＊クラブ限定/リトモス・佐々木[予約]	12:15(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[予約]		
12:30				12:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・村井
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]		
13:30				
14:00	14:00(40分)コンビネーションエアロ・柴田[予約]	14:00(40分)カラダデトックス・新留[予約]		
14:30				
15:00			15:00(60分)バレエスクール・柴原[スクール]	
15:30		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
16:00			16:15(30分)バレエスクール・柴原[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]		
17:00				
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]		
18:00				
18:30				
19:00	19:10(40分)ピラティス・佐藤[予約]	19:15(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[予約]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・山口
20:00	20:05(40分)コンビネーションエアロ・大庭[予約]	20:00(30分)Down一Up Core・乾[予約]		
20:30		20:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・横田[予約]		
21:00	21:00(40分)ZUMBA(R)・大庭[予約]			
21:30				

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム
09:00				
09:30			09:45(10分)みんなで体操・スタッフ	
10:00	10:10(40分)ボディケアストレッチ・田中[予約]	10:10(30分)Fit Fun・乾[予約]		
10:30				
11:00	11:05(40分)エアロサーキット・宇都宮[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		
11:30				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・三好
12:00	12:00(40分)ストリートダンス・松尾[予約]	12:00(40分)ヨガ・村井[予約]		
12:30				12:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・村井
13:00	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/リズムライド・高木[予約]		
13:30				
14:00	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CAMP[予約]		
14:30				
15:00	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]	
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:45(30分)有料セッション/ジャズダンス・柴原[セッション]	
16:00				
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		
17:00				
17:30	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]		
18:00				
18:30				
19:00	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]		
19:30				19:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・吉川
20:00	20:05(40分)ZUMBA(R)・松元[予約]	20:00(40分)ファイトアタックPRO・横田[予約]		
20:30				
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ・山口[予約]	21:00(30分)CSLive/X－CORE DANCING[予約]		
21:30				

作成日:2026/11/01 15:09:56

セントラルウェルネスクラブ野間大池 － 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
	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)キッズ空手スクール[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[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・スタッフ										09:30
10:00	10:10(40分)シンプルエアロ・酒井[予約]					10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	10:00(150分)キッズバレエスクール[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・KUMIKO[予約]	11:25(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING[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				11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・田中	11:30(40分)オリジナルエアロ・上山[予約]			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・堤	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]			11:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・三好	11:30
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]			12:25(40分)ルーシーダットン・庄島[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[予約]							12:00
12:30				12:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・村井					12:30(40分)シェイプバンプ・山口[予約]	12:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			12:30
13:00	13:05(40分)オリジナルエアロ・松元[予約]	13:05(40分)ヨガ・村井[予約]			13:20(30分)X－CORE FIGHTING[予約]					13:20(40分)CSLive/ヨガ[予約]			13:00
13:30						13:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]							13:30
14:00	14:00(40分)＊クラブ限定/リトモス・福澤[予約]	14:00(40分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]			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)ピラティス・片岡[予約]			14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]							14:30
15:00					15:10(40分)CSLive/パワーヨガ[予約]				15:10(40分)ZUMBA（R）・山科[予約]	15:00(120分)キッズチアダンススクール[スクール]			15:00
15:30	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]				15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]							15:30
16:00									16:20(40分)ヨガ・庄島[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(60分)キッズ体育スクール[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									17:15(40分)HOTリンパデトックス&ヨガ・庄島[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[スクール]						17:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・弘田				17:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・堤	17:30
18:00													18:00
18:30						18:30(40分)HOTヨガ・中原[予約]							18:30
19:00		19:10(40分)ストリートダンス・松尾[予約]											19:00
19:30				19:45(10分)ジムスモ/パワーコア体幹力・白川									19:30
20:00	20:05(40分)＊クラブ限定/リトモス・野間口[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]											20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/Pilates Shape[予約]	21:00(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER[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

作成日:2026/11/01 15:09:56