

セントラルウェルネスクラブあまがさき レッスンスケジュール 2025年4月～

- ・マシンジムでのレッスンはストレッチエリアで実施します。
- ・「第1スタジオ」「第2スタジオ」「第3スタジオ」は全レッスン予約制となります。受講の場合はレッスン開始までにご予約をお取りください。
⇒各レッスンの1週間前（当日含む）の午前8時よりオンラインにてご予約を受付致します。（上限8本）
- ・第1スタジオ：47名 第2スタジオ：定員50名 第3スタジオ：定員20名（シェイプパンプ30名、ステップ34名、ボディコアバランス、スムーズ&ヒーリング、X-CORE FIGHTING24名）
- ・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もございます。予めご了承下さい。

	月					火					水					木					金					土					日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	マシンジム	プール						
9:00	9:30 営業開始					9:30 営業開始					9:30 営業開始					9:30 営業開始					9:00 営業開始					9:00 営業開始					9:00 営業開始					9:00
9:30																					プールのご利用は10:00～となります					プールのご利用は10:00～となります										9:30
10:00	1000-1040 ヨガ40 藤田	1000-1040 エアロ サーキット 40 児島	9:50-10:10 CSLive フィットネス 40 新田		9:50-10:20 アクアウォーク ＆水泳 片岡		9:45-10:25 ピラティス 40 園田	9:45-10:25 ファンクショナル コンディショニング40 森		9:30-10:20 アクアウォーク ＆水泳 山下		1000-1040 ZUMBA40 門林		10:10-10:50 ファンクショナル コンディショニング40 山田	10:10-10:50 水泳入門 小倉	10:10-10:50 ピラティス40 武井	10:10-10:50 ZUMBA40 多田		9:50-10:20 アクアウォーク ＆水泳 山下		1000-1040 エアロ サーキット40 橋野	9:00-12:00 キッズ体育 スクール （有料）	9:00-10:00 ジュニア ストリート ダンス （有料）	9:20-9:30 お腹引き締め	10:20-11:00 ZUMBA40 柴田	9:00-11:00 キッズ体育 スクール （有料）	9:20-9:30 お腹引き締め	9:40-9:50 お腹引き締め	9:00-11:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	9:00-11:00 かんたん筋トレ	9:20-9:30 かんたん筋トレ	9:00-11:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	10:00			
10:30			10:30-10:40 お腹引き締め	10:30-11:20 ベビースイミング	10:30-11:20 ベビースイミング		10:45-11:25 エアロ サーキット40 園田	10:45-11:25 ZUMBA40 新倉	10:40-11:20 CSLive ヨガ40 児島	10:30-11:20 かんたん筋トレ	10:30-11:20 かんたん筋トレ	11:00-11:40 ストリート ダンス40 BEZ	11:00-11:40 CSLive ピラティス 40 新田	11:00-11:40 CSLive リズムライド	11:10-11:20 お腹引き締め	10:50-11:20 アクアピク30 坂戸	11:10-11:20 エアロ サーキット40 武井	11:10-11:20 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	11:00-11:40 キッズ体育 スクール （有料）	11:00-11:30 CSLive リズムライ	11:00-11:30 CSLive リズムライ	9:40-9:50 お腹引き締め	11:20-12:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	11:20-12:00 ZUMBA40 柴田	11:20-12:00 CSLive フィット アタック BEAT40	11:20-12:00 CSLive フィット アタック BEAT40	11:30-11:40 かんたん筋トレ	11:30-11:40 かんたん筋トレ	11:30-11:40 かんたん筋トレ	11:30-11:40 かんたん筋トレ	11:30-11:40 かんたん筋トレ	11:00				
11:00	11:00-11:40 ファンクショナル コンディショニング 40 児島	11:00-11:40 CSLive フィットネス 40 新田	11:00-11:40 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	11:10-11:20 かんたん筋トレ	11:30-12:15 有料		11:40-12:20 フィット アタック BEAT40 渡部	11:40-12:20 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	11:40-12:20 CSLive フィットネス 40 新田	11:50-12:00 お腹引き締め	11:50-12:00 かんたん筋トレ	11:50-12:30 ストリート ダンス40 BEZ	11:50-12:30 CSLive ピラティス 40 新田	11:50-12:30 CSLive リズムライド	11:50-12:30 お腹引き締め	11:30-12:00 クロール 小倉	12:15-12:35 エアロ サーキット40 武井	12:15-12:35 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	11:50-12:00 お腹引き締め	12:05-12:45 コンピョーション エアロ40 藤澤	12:05-12:45 CSLive リズムライ	12:05-12:45 CSLive リズムライ	12:05-12:45 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	11:30			
11:30			12:30-12:40 お腹引き締め	12:30-13:00 かんたん筋トレ	12:30-13:00 かんたん筋トレ		12:40-13:10 フィット アタック BEAT40 渡部	12:40-13:10 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	12:40-13:10 CSLive フィットネス 40 新田	12:40-13:10 お腹引き締め	12:40-13:10 かんたん筋トレ	12:45-13:25 ストリート ダンス40 BEZ	12:45-13:25 CSLive ピラティス 40 新田	12:45-13:25 CSLive リズムライド	12:45-13:25 お腹引き締め	12:30-13:00 クロール 小倉	12:45-13:25 エアロ サーキット40 武井	12:45-13:25 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	12:45-13:25 お腹引き締め	12:45-13:25 コンピョーション エアロ40 藤澤	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	11:30			
12:00	12:00-12:40 シンブル エアロ40 山田	12:00-12:40 CSLive ヨガ40	12:00-12:40 CSLive フィットネス 40 新田	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-13:00 かんたん筋トレ		12:40-13:10 フィット アタック BEAT40 渡部	12:40-13:10 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	12:40-13:10 CSLive フィットネス 40 新田	12:40-13:10 お腹引き締め	12:40-13:10 かんたん筋トレ	12:45-13:25 ストリート ダンス40 BEZ	12:45-13:25 CSLive ピラティス 40 新田	12:45-13:25 CSLive リズムライド	12:45-13:25 お腹引き締め	12:30-13:00 クロール 小倉	12:45-13:25 エアロ サーキット40 武井	12:45-13:25 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	12:45-13:25 お腹引き締め	12:45-13:25 コンピョーション エアロ40 藤澤	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:00			
12:30			12:30-12:40 お腹引き締め	12:30-13:00 かんたん筋トレ	12:30-13:00 かんたん筋トレ		12:40-13:10 フィット アタック BEAT40 渡部	12:40-13:10 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	12:40-13:10 CSLive フィットネス 40 新田	12:40-13:10 お腹引き締め	12:40-13:10 かんたん筋トレ	12:45-13:25 ストリート ダンス40 BEZ	12:45-13:25 CSLive ピラティス 40 新田	12:45-13:25 CSLive リズムライド	12:45-13:25 お腹引き締め	12:30-13:00 クロール 小倉	12:45-13:25 エアロ サーキット40 武井	12:45-13:25 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	12:45-13:25 お腹引き締め	12:45-13:25 コンピョーション エアロ40 藤澤	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 CSLive リズムライ	12:45-13:25 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30			
13:00	12:55-13:35 ZUMBA40 柴田	13:00-13:40 コンピョーション エアロ40 川上	13:05-13:35 ボッチャ		13:10-14:10 成人水泳 スクール （有料） 中村（し）		13:30-14:10 フィット アタック BEAT40 渡部	13:30-14:10 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	13:30-14:10 CSLive フィットネス 40 新田	13:30-14:10 お腹引き締め	13:30-14:10 かんたん筋トレ	13:35-14:15 ストリート ダンス40 BEZ	13:35-14:15 CSLive ピラティス 40 新田	13:35-14:15 CSLive リズムライド	13:35-14:15 お腹引き締め	13:10-14:10 成人水泳 スクール （有料） 中村（し）	13:35-14:15 エアロ サーキット40 武井	13:35-14:15 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	13:35-14:15 お腹引き締め	13:35-14:15 コンピョーション エアロ40 藤澤	13:35-14:15 CSLive リズムライ	13:35-14:15 CSLive リズムライ	13:35-14:15 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	13:00			
13:30			13:10-14:10 成人水泳 スクール （有料） 中村（し）		13:10-14:10 成人水泳 スクール （有料） 中村（し）		13:30-14:10 フィット アタック BEAT40 渡部	13:30-14:10 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	13:30-14:10 CSLive フィットネス 40 新田	13:30-14:10 お腹引き締め	13:30-14:10 かんたん筋トレ	13:35-14:15 ストリート ダンス40 BEZ	13:35-14:15 CSLive ピラティス 40 新田	13:35-14:15 CSLive リズムライド	13:35-14:15 お腹引き締め	13:10-14:10 成人水泳 スクール （有料） 中村（し）	13:35-14:15 エアロ サーキット40 武井	13:35-14:15 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	13:35-14:15 お腹引き締め	13:35-14:15 コンピョーション エアロ40 藤澤	13:35-14:15 CSLive リズムライ	13:35-14:15 CSLive リズムライ	13:35-14:15 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	13:30			
14:00	13:55-14:25 シェイプ パンプ40 中村	13:55-14:35 シェイプ パンプ40 坂戸			14:20-14:50 初級水泳 片岡		14:20-14:50 フィット アタック BEAT40 渡部	14:20-14:50 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	14:20-14:50 CSLive フィットネス 40 新田	14:20-14:50 お腹引き締め	14:20-14:50 かんたん筋トレ	14:25-15:05 ストリート ダンス40 BEZ	14:25-15:05 CSLive ピラティス 40 新田	14:25-15:05 CSLive リズムライド	14:25-15:05 お腹引き締め	14:20-14:50 初級水泳 片岡	14:25-15:05 エアロ サーキット40 武井	14:25-15:05 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	14:25-15:05 お腹引き締め	14:25-15:05 コンピョーション エアロ40 藤澤	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	14:00			
14:30			14:20-14:50 初級水泳 片岡		14:20-14:50 初級水泳 片岡		14:20-14:50 フィット アタック BEAT40 渡部	14:20-14:50 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	14:20-14:50 CSLive フィットネス 40 新田	14:20-14:50 お腹引き締め	14:20-14:50 かんたん筋トレ	14:25-15:05 ストリート ダンス40 BEZ	14:25-15:05 CSLive ピラティス 40 新田	14:25-15:05 CSLive リズムライド	14:25-15:05 お腹引き締め	14:20-14:50 初級水泳 片岡	14:25-15:05 エアロ サーキット40 武井	14:25-15:05 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	14:25-15:05 お腹引き締め	14:25-15:05 コンピョーション エアロ40 藤澤	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	14:30			
15:00			14:20-14:50 初級水泳 片岡		14:20-14:50 初級水泳 片岡		14:20-14:50 フィット アタック BEAT40 渡部	14:20-14:50 CSLive シェイプ パンプ40 坂戸	14:20-14:50 CSLive フィットネス 40 新田	14:20-14:50 お腹引き締め	14:20-14:50 かんたん筋トレ	14:25-15:05 ストリート ダンス40 BEZ	14:25-15:05 CSLive ピラティス 40 新田	14:25-15:05 CSLive リズムライド	14:25-15:05 お腹引き締め	14:20-14:50 初級水泳 片岡	14:25-15:05 エアロ サーキット40 武井	14:25-15:05 CSLive ダンス WAVE40 HOTヨガ30	14:25-15:05 お腹引き締め	14:25-15:05 コンピョーション エアロ40 藤澤	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 CSLive リズムライ	14:25-15:05 お腹引き締め	12:20-13:00 ジュニア スイミング スクール （有料）	12:20-13:00 ZUMBA40 柴田	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:20-13:00 CSLive フィット アタック BEAT40	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	12:30-12:40 かんたん筋トレ	15:00			
15:30	16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）				16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		17:00-18:00 空手 スクール （有料）			16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）							16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			15:30		
16:00					16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		17:00-18:00 空手 スクール （有料）			16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）										16:00		
16:30					16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）		17:00-18:00 空手 スクール （有料）			16:30-17:30 キッズダンススクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 ジュニアスイミングスクール （有料）			16:30-17:30 キッズ												