

セントラルウェルネスクラブ住ノ江 - 2026年10月 -

1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30	09:30/10分/ゆんなで体操―Ⅰ[定員]		09:30/10分/ゆんなで体操・スタッフ[定員]		09:30	09:30/40分/シンプルエアロ・木村(智)[定員]	09:30/40分/健康体操・西前[定員]			09:30/10分/ゆんなで体操[定員]		09:30	09:30/40分/CSLive/Pilates Shape・CsLive(REC)[定員]		09:40/30分/CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[定員]		09:30
10:00	10:00/40分/コンビネーションエアロ・田島[定員]	10:00/40分/フラエクササイズ・大谷[定員]	10:00/30分/シンプルエアロ・渡辺[定員]	10:00/30分/CSLive/カラデットクス・CsLive(REC)[定員]	10:00					10:00/40分/ボディメイクトレーニング・斎藤[定員]	10:00/40分/ファイトアタックPRO・渡辺[定員]	10:00					10:00
10:30				10:50/40分/Pilates Shape・渡辺[定員]	10:30	10:30/40分/ダンスファン・石野[定員]						10:30			10:30/40分/コンビネーションエアロ・栗川[定員]		10:30
11:00	11:00/40分/ヨガ・高山[定員]	11:00/40分/CSLive/ダンスWAVE・CsLive(生配信)[定員]	11:00/40分/シェイプバンプ・久井[定員]		11:00					11:00/40分/IZUMBA(R)・梶田[定員]	11:00/40分/HOTヨガ・斎藤[定員]	11:00	10:45/30分/CSLive/リズムCAMP・CsLive(REC)[定員]			10:50/30分/CSLive/カラデットクス・CsLive(REC)[定員]	11:00
11:30		11:55/40分/CSLive/スモース&ヒーリング・CsLive(REC)[定員]		11:50/40分)*クラブ限定/HOTファンクショナルトレーニング・柏木[定員]	11:30	11:30/40分/ボディメイクトレーニング・三好[定員]	11:30/40分/HOTフィールヨガ・久井[定員]					11:30	11:30/40分/ファンクショナルコンディショニング・松本[定員]	11:30/40分/オリジナルエアロ・森脇[定員]	11:30/30分/シェイプバンプOWER・久井[定員]	11:30/40分/CSLive/Lab Lab・CsLive(REC)[定員]	11:30
12:00	12:00/40分/エアロサーキット・斎藤[定員]		12:00/40分/IZUMBA(R)・小谷[定員]		12:00					12:00/40分)*クラブ限定/カルポネリコンディショニング・秋山[定員]	12:00/30分/ボールde健康体操・渡辺[定員]	12:00			12:25/40分/シンプルエアロ・大橋[定員]	12:25/40分/HOT ZenYoga・久井[定員]	12:00
12:30					12:30	12:30/40分/IZUMBA(R)・門林[定員]	12:30/40分)*クラブ限定/HOTウェストレッチ・横[定員]				12:50/40分/CSLive/ZenYoga・CsLive(REC)[定員]	12:30	12:30/40分/IZUMBA(R)・斎藤[定員]	12:30/40分/ピラティス・森脇[定員]			12:30
13:00	13:00/40分/IZUMBA(R)・多田[定員]	13:00/40分/エアサイクルフィットネスマスライド・久井[定員]	13:00/40分/ファンクショナルトレーニング・斎藤[定員]	13:00/40分/エアサイクルフィットネスマスライド・横[定員]	13:00					13:00/40分/バレーエクササイズ・小松[定員]		13:00					13:00
13:30					13:30	13:30/40分/シェイプバンプ・山部[定員]	13:30/40分/HOTヨガ・横[定員]				13:55/30分/Down-Up Core・小松[定員]	13:30	13:30/40分/ヨガ・斎藤[定員]		13:30/40分/IZUMBA(R)・木村[定員]	13:30/40分/CSLive/エアサイクルフィットネスマス/パワーライド・CsLive(REC)[定員]	13:30
14:00	14:00/40分/コンビネーションステップ・小林(基)[定員]			14:00/40分/CSLive/健康太極拳・CsLive(REC)[定員]	14:00							14:00					14:00
14:30			14:55/40分/ヨガ・中山[定員]		14:30	14:30/40分/コンビネーションエアロLoose・多田[定員]						14:30	14:30/40分/シェイプバンプ・仲[定員]		14:30/40分/シェイプバンプ・渡辺[定員]	14:35/40分/CSLive/ヨガ・CsLive(REC)[定員]	14:30
15:00	15:00/40分/ボディケアストレッチ・小林(基)[定員]			15:00/90分/バレースクール[スクール]	15:00							15:00					15:00
15:30					15:30							15:30	15:30/40分/ファイトアタックPRO・奥野[定員]		15:30/30分/ボールde健康体操・渡辺[定員]	15:30/60分/キッズバレースクール[スクール]	15:30
16:00					16:00							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		16:35/60分/キッズバレースクール[スクール]			16:30/60分/キッズダンススクール[スクール]		16:30	16:30/40分/CSLive/ヨガ・REC[定員]			16:30/60分/キッズバレースクール[スクール]	16:30
17:00					17:00							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/キッズダンススクール[スクール]		17:30		17:35/60分/キッズバレースクール[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/キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	18:50/40分/シェイプバンプ・大橋[定員]	18:50/40分/オリジナルエアロ・木村(智)[定員]			19:00	19:10/40分/CSLive/パワーヨガ・REC[定員]	19:00/40分/エアサイクルフィットネスマス/パワーライド・久井[定員]			19:00/40分/ボディメイクトレーニング・三好[定員]	19:00/40分/ファイトアタックBEAT・山形[定員]	19:00					19:00
19:30					19:30	19:30/40分/IZUMBA(R)・斎藤[定員]	19:30/40分/HOTヨガ・斎藤(直)[定員]					19:30					19:30
20:00	19:45/40分/ファイトアタックPRO・大橋[定員]	19:45/40分/コンビネーションステップ・木村(智)[定員]		20:00/40分/IZUMBA(R)・井川[定員]	20:00		20:00/40分/CSLive/ピラティス・CsLive(REC)[定員]				20:00/40分/CSLive/エアサイクルフィットネスマス/パワーライド・CsLive(生配信)[定員]	20:00					20:00
20:30	20:40/40分/IZUMBA(R)・山尾[定員]	20:40/40分/CSLive/ヨガ・REC[定員]			20:30	20:30/40分/ビュートピアプロジェクト/スモース&ヒーリング・斎藤[定員]	20:30/40分/ファイトアタックPRO・渡辺[定員]					20:30					20:30
21:00			21:00/40分/CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]	21:00/40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・田中[定員]	21:00					20:50/40分/ファンクショナルピラティス・柏木[定員]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
明日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	明日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	明日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	明日