

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)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		水		木		金		土		日		曜日		
曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日		
09:00															09:00		
09:30			09:20(40分)コンピネーション ステップ・鈴木[予約]	09:20(40分)健康 太極拳・清 畑[予約]	09:20(40分)ボディケアストレ ッチ・坂入[予約]		09:20(30分)Fit Fun・野口 [予約]	09:15(20分)STEP jan・岡田[予約]	09:20(40分)*クラブ 腹圧/肩 腰エクササイズ・中村(購) [予約]	09:20(40分)エアロサーキット ・高岡[予約]			09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]	09:40(40分)ヨガ・榎木[予約]	09:30		
10:00															10:00		
10:30			10:15(40分)カラダデトックス 鈴木[予約]	10:15(40分)ダンスWAVE 岡田[予約]	10:15(40分)健美操・黒須[予 約]	10:25(40分)バレエエクササ イズ・戸塚[予約]	10:00(30分)有料セッション/ ステップ・依田[セッション]定 員]	10:00(70分)有料セッション/ ステップ・依田[セッション]定 員]			10:20(40分)ボディコアバラ ンス・野口[予約]	10:20(40分)ボディコアバラ ンス・野口[予約]	10:15(40分)コンピネーションエアロ 中村[予約]	10:30(40分)ピラティス・高 武[予約]	10:40(40分)ZUMBA(R)・A KIKI[予約]	10:15(60分)キッズダンスス クール[予約]	10:30
11:00															11:00		
11:30			11:15(40分)ファンクショナルコンディ ションing・寺野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING 松井[予約]	11:10(40分)ヨガ・榎原[予約]	11:25(40分)CSLive/シンプ ルエアロ・REC[予約]	11:20(40分)コンピネーション エアロ・依田[予約]	11:20(30分)フィールピラテ ス・中西[予約]			11:30(40分)HOTヨガ・たき もと[予約]	11:30(40分)シェイプハンプ ・加茂[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	11:40(40分)ピラティス・高 武[予約]	11:40(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・石井 [予約]	11:30	
12:00															12:00		
12:30			12:30(40分)シェイプハンプ ・松井[予約]	12:10(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]	12:05(40分)*クラブ 腹圧/フ ンクショナルストレッチ・榎 原[予約]	12:20(30分)ファイトアタック EAT・黒江[予約]	12:20(40分)ヨガ・榎木[予約]	12:05(40分)ファイトアタックP RO・岡本[予約]			12:30(40分)フィールピラテ ス・榎口[予約]	12:30(40分)エアサイクルフットネ ス/リズムライド・黒江[予約]	12:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]	12:40(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・榎井 [予約]	12:40(40分)コンピネーション エアロ・寺野[予約]	12:30	
13:00															13:00		
13:30			13:30(40分)ストレッチ・仲田 [予約]	13:20(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊 地[予約]	13:05(40分)ビューティプロジ ェクト/スムース&ヒーリング ・黒江[予約]	13:00(40分)ダンスファン・上 原[予約]	13:00(60分)フラスクールス クール[定員]			13:30(70分)有料セッション ヨガ・たきもと[セッション]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・LIVE[予約]	13:50(40分)シェイプハンプ ・榎井[予約]	13:40(40分)CSLive/ZenYoga ・REC[予約]	13:50(40分)シェイプハンプ ・庄司[予約]	13:50(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[予約]	13:30
14:00															14:00		
14:30			14:30(40分)*クラブ 腹圧/肩腰エクサ サイズ・中村(購)[予約]		14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]			14:00(30分)ファンクショナルコンディ ションing・黒本[予約]					14:40(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・REC[予約]	14:40(40分)CSLive/ファンク ショナルコンディションing・寺 野[予約]	14:50(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/スムース&ヒーリング ・REC[予約]	14:30	
15:00															15:00		
15:30															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		
17:00															17:00		
17:30															17:30		
18:00															18:00		
18:30															18:30		
19:00															19:00		
19:30			19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]	19:30(30分)Fit Fun・戸塚 [予約]	19:20(40分)HOTヨガ・高 島[予約]	19:20(40分)コンピネーション エアロLow・寺野[予約]	19:20(40分)コンピネーション エアロLow・寺野[予約]				19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]	19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]	19:30		
20:00															20:00		
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	20:30(40分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/スムース&ヒーリング ・REC[予約]	20:30(40分)シェイプハンプ ・野口[予約]	20:30(40分)ピラティス・村松 [予約]	20:10(40分)シェイプハンプ ・REC[予約]	20:10(40分)シェイプハンプ ・REC[予約]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:30(40分)コンピネーション ステップ・茂木[予約]	20:30(40分)コンピネーション ステップ・茂木[予約]	20:30		
21:00															21:00		
21:30															21:30		
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE			