セントラルウェルネスクラブ清瀬 － 2024年04月 －

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

火

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)ヨガ・綿貫[予約]	10:10(30分)FIT　jam・大黒[予約]	
10:30			10:55(40分)有料セッション／ボディコンディショニング・綿貫[セッション][定員]
11:00	11:00(40分)ヒップホップ・大竹[予約]	11:00(40分)スモールボールFUN・大黒[予約]	
11:30			
12:00	12:00(40分)シェイプパンプ40・池津[予約]	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・KUBIRE・CSREC[予約]	12:10(60分)有料セッション／ヒップホップ・大竹[セッション][定員]
12:30			
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		
13:30		13:50(40分)＊クラブ限定／アロマヨガ・松月[予約]	
14:00	14:00(40分)コンビネーションエアロ・今野[予約]		14:00(30分)卓球（フリー）[定員]
14:30			14:30(30分)卓球（フリー）[定員]
15:00			15:00(30分)卓球（フリー）[定員]
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:30(30分)卓球（フリー）[定員]
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズチアダンススクール[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]	17:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]
18:00			
18:30			
19:00			19:15(110分)バレエスクール[スクール]
19:30	19:40(40分)コンビネーションステップ＋筋トレ10・鋼島[予約]	19:30(40分)＊クラブ限定／アロマヨガ・松月[予約]	
20:00			
20:30	20:40(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]	20:30(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSREC[予約]	
21:00			
21:30		21:20(40分)CSLive/X－CORE　FIGHTING・CSREC[予約]	

水

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋[予約]	10:00(40分)卓球練習会	
10:30			
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・大黒[予約]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・今里[予約]	11:00(40分)動きタイム・松月[予約]
11:30			
12:00	12:00(40分)健康体操・坂入[予約]	12:00(40分)プラエクササイズ・小林[予約]	12:00(40分)有料セッション／ボディトレーニング・中嶋[セッション][定員]
12:30			
13:00	13:00(40分)ステップサーキット[予約]	13:00(40分)ヨガ・松月[予約]	13:00(30分)卓球（フリー）
13:30			13:30(30分)卓球（フリー）
14:00		14:00(30分)CSLive/メディカルフィットネスリーズ・CSREC[予約]	14:00(30分)卓球（フリー）
14:30			14:30(30分)卓球（フリー）
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	
16:00			16:15(60分)バレエスクール[スクール]
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	
17:00			17:20(90分)バレエスクール[スクール]
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00			19:00(110分)バレエスクール[スクール]
19:30	19:20(40分)シンプルエアロ＋筋トレ10・牧野[予約]		
20:00			
20:30	20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・牧野[予約]	20:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSREC[予約]	
21:00			
21:30	21:20(40分)オリジナルエアロ・鋼島[予約]	21:20(40分)CSLive/X－CORE　TRAINING・CSREC[予約]	

木

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			
09:30			
10:00	10:05(40分)健康体操・中村[予約]	10:00(40分)健康太極拳[予約]	
10:30			
11:00	11:10(40分)コンビネーションステップ・今野[予約]	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・一宮[予約]	11:00(60分)クラブ限定／にこにこ元気体操教室・松月[スクール][定員]
11:30			
12:00	12:20(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]	12:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・HIP[予約]	
12:30			12:30(30分)卓球（フリー）
13:00	13:20(40分)シェイプパンプ40・高野[予約]		13:00(30分)卓球（フリー）
13:30		13:30(40分)ジャズダンス・永田[予約]	13:30(30分)卓球（フリー）
14:00			
14:30			14:30(30分)卓球（フリー）
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
18:00			
18:30			
19:00		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス・リズムライド・CSLIVE[予約]	19:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
19:30	19:30(40分)ヨガ・植木[予約]		
20:00			20:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]
20:30	20:30(40分)コンビネーションエアロ・上原[予約]	20:30(30分)X－FIT・上村[予約]	
21:00			
21:30	21:20(30分)ピラティス・上原[予約]	21:20(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・今里[予約]	

金

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			
09:30			
10:00	10:00(40分)＊クラブ限定／ファンクショナルストレッチ・根岸[予約]	10:00(40分)HOT　パワーヨガ・中嶋[予約]	
10:30			10:30(110分)バレエスクール[スクール]
11:00	10:50(30分)有料セッション／ボディコンディショニング・根岸[セッション][定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLIVE[予約]	
11:30	11:30(40分)ヨガ・高島[予約]		
12:00	12:20(40分)シェイプパンプ40・金崎[予約]	12:15(60分)有料セッション／フラ・小林[セッション][定員]	13:00(40分)ポッチャ・柴沼[予約]
12:30			
13:00	13:15(30分)ファイトアタックPRO・金崎[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/シンプルエアロ・CSREC[予約]	
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[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]	17:30(65分)有料セッション／ダンス・永田[セッション][定員]	17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]
18:00			
18:30			18:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]
19:00	19:00(40分)ヨガ・高島[予約]	19:30(30分)CSLive/ダンスファン・CSREC[予約]	
19:30			19:45(90分)バレエスクール[スクール]
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・CSLIVE[予約]	
20:30	20:30(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]		
21:00		21:10(30分)CSLive/X－CORE　DANCING・CSREC[予約]	
21:30			

土

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
09:30			
10:00	10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤[予約]	10:00(40分)ヨガ・西坂[予約]	
10:30			
11:00	11:00(40分)健康体操・坂入[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSREC[予約]	
11:30			
12:00	12:00(40分)ボディメイクトレーニング・今野[予約]	12:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSREC[予約]	
12:30			
13:00		13:00(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	13:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
13:30	13:20(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]		
14:00		14:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
14:30	14:20(40分)ヨガ[予約]		
15:00		15:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
15:30	15:20(40分)コンビネーションエアロ[予約]		
16:00			16:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
16:30	16:20(40分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	16:30(40分)ヒップホップ・上原[予約]	
17:00			17:10(90分)バレエスクール[スクール]
17:30		17:30(65分)CSLive/メディカルフィットネス・CSREC[予約]	
18:00			
18:30		18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・CSREC[予約]	18:40(80分)バレエスクール[スクール]
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE
09:00			09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
09:30			
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[予約]	10:00(40分)＊クラブ限定／ファンクショナルストレッチ・高野[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]
10:30			
11:00	11:20(40分)ヨガ・植木[予約]	11:00(40分)ダンスファン・大竹[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
11:30			
12:00	12:20(40分)シェイプパンプ40・高野[予約]	12:20(40分)CSLive/ピラティス・CSREC[予約]	12:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]
12:30			
13:00	13:20(40分)コンビネーションステップ・今野[予約]		
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSREC[予約]	
14:00			14:00(30分)卓球（フリー）
14:30		14:50(40分)エアサイクルフィットネス／リズムライド・池津[予約]	14:30(30分)卓球（フリー）
15:00			15:00(30分)卓球（フリー）
15:30			15:30(30分)卓球（フリー）
16:00	16:00(30分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	16:00(40分)CSLive/カラダドックス・CSREC[予約]	16:00(30分)卓球（フリー）
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2024/03/14 13:41:59