

# セントラルウェルネスクラブ保谷 - 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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30			09:20(40分)コンビ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]	09:30	09:20(40分)*クラブ限定/HOTボディアクサストレッチ・坂入[予約]	09:20(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]	09:20(30分)FIT jam・野口[予約]	10:00(70分)有料セッション/REC	09:20(40分)*クラブ限定/健康エクササイズ・中村(陽)[予約]	09:20(40分)エアロサーキット・高畠[予約]	09:30					09:30
10:00					10:00							10:00					10:00
10:30			10:15(40分)カラダデトックス鈴木[予約]	10:20(30分)CSLive/エアロサーキット[予約]	10:30	10:30(40分)健康操・黒須[予約]	10:40(40分)ヨガ・櫻庭[予約]	10:40(30分)ボディメイクトレーニング・野口[予約]	10:00(30分)シャキッと姿勢・野口[予約]	10:00(70分)有料セッション/ステップ・依田[セッション]定員		10:30	10:15(40分)コンビネーションエアロ・中村(正)[予約]	10:15(40分)CSLive/ファイアアタックPRO・REC[予約]		10:15(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:30
11:00					11:00							11:00					11:00
11:30			11:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・今野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・松井[予約]	11:30					11:25(40分)コンビネーションエアロ・依田[予約]	11:25(30分)CSLive/パワーパンプ・REC[予約]	11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	10:15(40分)CSLive/ファイアアタックPRO・REC[予約]		11:30	
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30			12:30(40分)シェイブパンプ・松井[予約]	12:20(40分)CSLive/Lati L 00・REC[予約]	12:30					11:50(40分)*クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・櫻庭[予約]	11:40(40分)CSLive/ファイアアタックPRO・REC[予約]	12:30	12:20(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	11:30(40分)HOTヨガ・黒本[予約]	11:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	11:40(40分)ZUMBA(R)・AOR[予約]	11:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石井[予約]
13:00					13:00					12:18(40分)CSLive/ファイアアタックBEAT・REC[予約]		13:00	12:20(40分)ストレッチ・坂入[予約]	12:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・碓井[予約]	12:40(40分)ファイアアタックB EAT・松井[予約]	13:00	
13:30			13:30(40分)HOTワークアウトヨガ・石井[予約]	13:20(30分)CSLive/X-CORE DANCING・REC[予約]	13:30	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊池[予約]	13:00(40分)ニューディプロジェク/スマイルヒーリング・黒江	13:00(60分)フラスクールスクール[定員]	13:00(60分)ZUMBA(R)・大木[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	12:20(40分)CSLive/エアロサーキット・碓井[予約]	12:50(40分)コンビネーションエアロ・KAORI		13:30	
14:00					14:00							14:00	13:50(40分)シェイブパンプ・碓井[予約]		13:50(40分)CSLive/パワービルパレス・REC[予約]	14:00	
14:30					14:30					14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	14:00(60分)有料セッション/ストレッチ・櫻庭[セッション]	14:30				14:00(40分)シンブルエアロ・田中[予約]	14:30
15:00			14:45(40分)*クラブ限定/健康エクササイズ・中村(陽)[予約]		15:00					14:40(40分)HOTビルパレス・上原[予約]		15:00	15:00(40分)コンビネーションステップ・今野[予約]	15:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・田中[予約]	15:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	15:00	
15:30					15:30							15:30					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							16:30					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					17:30							17:30	17:20(30分)<トビックレッスン>・黒江[予約]				17:30
18:00					18:00							18:00	18:10(40分)ファイアアタックB EAT・黒江[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30			19:20(40分)ファイアアタックB EAT・矢倉[予約]	19:40(30分)ダンスWAVE・高橋[予約]	19:30	19:20(40分)HOT/パワーヨガ・高畠[予約]				19:20(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・今野[予約]		19:30	19:10(20分)ストレッチ・黒江[予約]				19:30
20:00					20:00							20:00					20:00
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・黒江[予約]	20:30					20:18(40分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]	20:18(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[予約]	20:30	20:30(40分)コンビネーションステップ・茂木[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・LIVE[予約]		20:30	
21:00					21:00					20:45(40分)ファイアアタックPRO・黒江[予約]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30