

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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		曜日	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			
10:00	10:00(40分)コンピネーションエアロ・塩野	10:00(30分)シェイブハンパ3 O・樋口	10:00(40分)健康太極拳・鈴木	10:00(30分)STEP jam・砂川	10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・松浦	10:00(40分)ボテココア・バランス・砂川	10:00(40分)ストレッチ・松浦	10:10(30分)FIT jam・竹内					10:00					10:00	
10:30					10:30									10:30	10:30(40分)ヨガ・島村	10:40(30分)CSLive/リズムCAMP	10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・梅澤		10:30	
11:00	11:00(40分)*クラブ限定/バレット・塩野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)シンプルエアロ・大塚	11:00(40分)フィールピラティス・砂川	11:00	11:10(30分)パワー・ハンパ・澤村	11:00(40分)CSLive/カラダテトックス	11:30(30分)ダンスWAVE・松浦	11:00(40分)CSLive/ピラティス					11:00					11:00	
11:30					11:30									11:30	11:30(40分)シェイブハンパ4 O・高橋	11:30(40分)フラエクササイズ・島村	11:30(40分)パワー・ヨガ・野口(彩)	11:40(30分)CSLive/ディカルフィットネス・スミス		11:30
12:00	12:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井	12:00(30分)FIT jam・井上	12:00(40分)ヨガ・大塚	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・樋口	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・木藤	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中嶋		11:45(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・野口	11:55(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・竹内				12:00					12:00	
12:30					12:30									12:30	12:30(40分)フィットアタックB EAT・梅澤(亮)	12:30(40分)CSLive/カラダテトックス	12:30(40分)コンピネーションステップ・森田	12:20(30分)ボディメイクトレーニング・松本(恵)		12:30
13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・北井	13:00(40分)ヨガ・塩田	13:00(40分)シェイブハンパ4 O・福島	13:00(30分)ストレッチ・伊藤	13:00	13:00(40分)フィットアタックB EAT・中嶋	13:00(40分)CSLive/ヨガ							13:00					13:00	
13:30					13:30									13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・川俣	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・澤村	13:30(40分)コンピネーションエアロ・森田	13:20(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		13:30
14:00	13:55(20分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・井上				14:00	14:00(40分)シンプルステップ・藤田	14:00(40分)ジャズダンス・成井		13:40(30分)X-CORE FIG HTING・中嶋	13:30(40分)CSLive/ヨガ				14:00					14:00	
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・門野	14:30(40分)CSLive/カラダテトックス		14:20(30分)CSLive/からだアクティブ	14:30				14:30(40分)オリジナルエアロ・佐藤(み)	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP				14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木内	14:30(40分)CSLive/ヨガ		14:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	14:30	
15:00			15:00(40分)ビュティプロジェクト/ダンス&ヒーリング・梅澤(亮)	15:00(40分)CSLive/パワーヨガ	15:00	15:00(40分)シェイブハンパ・梅澤(亮)	15:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド							15:00					15:00	
15:30					15:30									15:30	15:30(40分)コンピネーションエアロLow・松本(美)			15:40(40分)CSLive/ヨガ	15:30	
16:00					16:00									16:00	16:00(60分)キッズステップホップスクール[予約]	16:00(30分)EXCITE ZONE・中川			16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[予約]				16:30				16:30(60分)キッズダンススクール[予約]					16:30	16:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]				16:30	
17:00					17:00									17:00	17:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・木内[セッション][予約]	17:00(30分)バランスボール・中川			17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[予約]		17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]		17:30	17:30(60分)キッズステップホップスクール[予約]	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]	17:30(60分)キッズダンススクール[予約]	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]					17:30	17:50(40分)シェイブハンパ4 O・福島				17:30	
18:00					18:00									18:00					18:00	
18:30					18:30									18:30					18:30	
19:00	19:00(40分)オリジナルエアロ・松本(美)	19:10(30分)X-CORE TRAINING・福島	19:00(40分)ZUMBA(R)・川俣	19:00(40分)CSLive/ヨガ	19:00	19:00(40分)フィールピラティス・砂川	19:10(30分)CSLive/パワーハンパ	19:00(40分)ピラティス・野口(彩)	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド					19:00	18:50(40分)フィットアタックB EAT・澤村	19:00(30分)CSLive/HOTヨガ			19:00	
19:30					19:30									19:30					19:30	
20:00	20:00(30分)バランスボール・梅澤(か)	20:00(40分)CSLive/シェイブハンパ	20:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・川俣(予約)	20:00(40分)シェイブハンパ4 O・中川	20:00	20:00(30分)ビュティプロジェクト/SENAKA・福島	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING	20:00(40分)フィットアタックPRO・澤村	20:00(40分)CSLive/ヨガ					20:00					20:00	
20:30					20:30									20:30					20:30	
21:00	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・梅澤(か)	20:50(40分)CSLive/ピラティス		21:00(30分)ボディメイクトレーニング・高橋	21:00	21:00(30分)ファンクショナルトレーニング/大塚		21:00(30分)ダンスWAVE・中嶋	21:00(30分)CSLive/ビュティプロジェクト/LEG					21:00					21:00	
21:30					21:30									21:30					21:30	

休館日