

# LESSON SCHEDULE 2025.04~

セントラルウェルネスクラブ24 桶川北本店

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング	ウェルネス	
9:30	9:30 OPEN																														
10:00	10:00~10:40 コンピネーション エアロ 塩野	10:00~10:30 シェイプパンプ 樋口		10:00~10:30 アクアダンス 菅野	10:00~10:40 健康 太極拳 鈴木(順)	10:00~10:40 ピラティス 砂川		9:45~10:45 はつらつ 健康運動 スクール 伊藤	10:00~10:30 浮き付きリラックス 樋口	10:00~10:40 エアロ サーキット 松浦	10:00~10:40 ボディコア バランス 砂川	10:00~12:30 介護予防 教室	10:00~10:30 水泳入門 浅井	10:10~10:40 STEP Jam 井上	10:00~10:40 ファンクショナル トレーニング 久保木	10:00~11:00 ピラティス セッション 砂川		10:00~10:30 AQUA Jam 菅野			10:00~10:40 メディカルフィットネス (週替り)	10:00~10:20 CSLive 井上	10:30~11:10 ヨガ 島村	10:30~11:30 キッズダンス スクール 幼児 砂川	10:30~11:30 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	10:00~11:10 歪み改善 ボディメイク セッション 野口(彩)	10:30~11:30 キッズダンス スクール 幼児 菅野	10:30~11:30 キッズスイミング スクール 幼児 菅野	9:30~10:30 キッズスイミング スクール 幼児 菅野	9:30~10:30 キッズスイミング スクール 幼児 菅野	9:30
11:00	11:00~11:40 バレトン 塩野	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE [LIVE] 塩野	11:00~11:30 からだ元気 伊藤	11:10~11:50 ベビー スイミングスクール [有料]	11:00~11:40 シンプル エアロ 大塚	11:00~11:40 CSLive カラダデトックス [LIVE] 大塚	10:55~11:55 太極拳 セッション 鈴木(順)	11:00~11:30 ※1コース使用 浅井	11:00~11:30 アクアダンス 中嶋	11:00~11:40 フラ エクササイズ マーフィー	11:10~11:40 STEP Jam 水本	10:40~11:10 フィンスイム 浅井	11:00~11:30 ダンスWAVE 松浦	11:00~11:40 CSLive ピラティス [LIVE] 松浦	11:00~11:30 ダンスWAVE 松浦	11:00~11:40 CSLive ピラティス [LIVE] 松浦	10:40~11:10 初級平泳ぎ 菅野	11:20~11:50 初級スイムトレーニング 菅野	12:00~12:30 アフタワーク&ジョグ 松浦		11:30~12:10 SHAPE PUMP POWER 松浦	11:30~12:10 CSLive [REC] 島村	11:30~12:30 キッズダンス スクール 幼児 島村	11:30~12:30 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	11:10~11:50 ベビー スイミング [有料] ※2コース使用 菅野	11:30~12:30 キッズダンス スクール 幼児 菅野	11:30~12:30 キッズスイミング スクール 幼児 菅野	11:30~12:30 キッズスイミング スクール 幼児 菅野	11:00		
12:00	12:00~12:30 バランスボール 佐藤(和)	11:55~12:35 CSLive フィットアタック BEAT [REC] 佐藤(和)	12:10~12:50 マスターズ 練習会 菅野	12:00~12:40 ヨガ 大塚	12:00~12:40 リズムライド 樋口	12:00~12:40 CSLive カラダデトックス [REC] 大塚	11:40~12:20 スイム トレーニング 浅井	12:00~12:40 ZUMBA 木藤	12:00~12:40 CSLive [REC] 木藤	12:00~12:40 CSLive [REC] 木藤	12:00~12:40 CSLive [REC] 木藤	12:10~12:40 アフタワーク&ジョグ 水本	11:50~12:30 骨盤 エクササイズ 野口	12:00~12:30 CSLive [REC] 野口	12:00~12:30 CSLive [REC] 野口	12:00~12:30 CSLive [REC] 野口	12:00~12:30 エアロサーキット 野口	12:00~12:30 アフタワーク&ジョグ 松浦			12:00~12:30 メディカルフィットネス (週替り)	12:00~12:30 CSLive [REC] 島村	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:30~13:10 フィットネス スクエア アキアダンス 菅野	12:00~12:30 アフタワーク & トレーニング 内田	12:00	
13:00	12:45~13:15 Fit Fun 井上	12:50~13:10 CSLive 井上	13:25~13:55 CSLive [REC] 塩野	13:00~13:40 健康体操 佐藤(和)	13:10~13:40 SHAPE PUMP POWER 佐藤(和)	13:00~13:40 CSLive [REC] 佐藤(和)	13:00~13:40 SHAPE PUMP POWER 佐藤(和)	12:50~13:40 目指せ! マスターズ 加地	12:50~13:40 目指せ! マスターズ 加地	12:50~13:30 調整ヨガ セッション 野口	12:50~13:30 調整ヨガ セッション 野口	12:50~13:30 調整ヨガ セッション 野口	13:00~14:00 フィンフリー コース 野口	13:00~14:00 フィンフリー コース 野口	13:00~14:00 フィンフリー コース 野口	13:00~14:00 フィンフリー コース 野口	13:00~14:00 フィンフリー コース 野口	13:00													
14:00	13:30~14:10 ヨガ 塚田	13:30~14:10 CSLive [REC] 塩野	14:00~15:00 フィンフリー コース 菅野	14:00~14:40 フィット アタックBEAT 中嶋	14:00~14:40 CSLive [REC] 中嶋	14:00~14:40 CSLive [REC] 中嶋	14:00~15:00 ジャズ ファンク セッション (5月~) 木藤	14:00~15:00 ジャズ ファンク セッション (5月~) 木藤	14:00~15:00 ジャズ ファンク セッション (5月~) 木藤	14:00~15:00 ジャズ ファンク セッション (5月~) 木藤	14:00~15:00 ジャズ ファンク セッション (5月~) 木藤	14:00																			
15:00	14:30~15:10 オリジナル エアロ 門野	14:30~15:10 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00~15:40 CSLive [REC] 塩野	15:00	
16:00	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	16:00		
17:00	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	17:00		
18:00	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:30~19:30 キッズ ダンス スクール 児童 [有料]	18:00		
19:00	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00~19:40 CSLive ピラティス [REC] 高久	19:00	
20:00	20:00~20:40 ヨガ 高久	20:00~20:40 CSLive シェイプパンプ [LIVE] 高久	20:00~20:40 STRONG NATION 川俣	20:00~20:40 シェイプ パンプ 中川	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00~20:40 CSLive [REC] 高久	20:00		
21:00	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00~21:30 CSLive [REC] 高久	21:00	
22:00	22:00 CLOSE																														

※すべてのレッスン「オンライン予約」が必要となります。(有料を除く)  
 ※祝日は特別プログラムとなります。  
 ※都合により、担当インストラクターの「時間」「内容」が変更になる場合がございます。  
 ※各プログラムは、予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承下さい。

CSLive 週替り スケジュール					
実施月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	肩こり予防・改善	高血圧改善ストレッチ	腰痛予防・改善	心臓アンチエイジング	足底バランス改善
5月	HIP	MEMOTO	SHISEI ~ゆがみ~	SENAKA	KUBIRE

~泳法レッスン 月替り スケジュール~			
レベル	月	5月	6月
初級	(月)10:40	バタフライ	背泳ぎ
中級	(日)14:40	背泳ぎ	平泳ぎ

X-CORE シリーズ (月替り)  
 4月: X-CORE FIGHTING  
 5月: X-CORE TRAINING