

2026.1 January-3 March

セントラルウェルネスクラブ24保谷店 レッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

営業日・休館日のご案内

- 印は休館日
- 印は祝日営業日となります。
【営業時間】9:00~19:00
- 印は特別営業日となります。
【営業時間】11:00~18:00

日・月・火・水・木・金・土
1 2 3 4 5 6 7
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

日・月・火・水・木・金・土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

日・月・火・水・木・金・土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
スタジオ ROSSO (定員/42名)	スタジオ VERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッ プ	ゴル フ	テ ス	スタジオ ROSSO (定員/42名)	スタジオ VERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッ プ	ゴル フ	テ ス	
9:20~10:00 コンビネーション ステップ 鈴木 REC	9:20~10:00 健康太極拳 満畑 REC	9:00~10:00 ウォーキング タイム ※2コース	9:20~10:00 ボディケア ストレッチ 坂口 REC	9:20~10:00 フィール ピラティス 岡田 REC	9:00~10:00 ウォーキング タイム ※2コース	9:20~10:00 Fit Fun 野口 REC	9:20~9:40 CSLive エクササイズ 腰痛予防・改善 中村(陽) REC	9:00~10:00 エアロ サークル 尚武 REC	9:20~9:50 骨盤 エクササイズ 中村(陽) REC	9:00~10:00 3ヶ月限定! 初級水泳 野口 REC	9:00~10:00 スクール 準備 ヨガ 植木 REC	9:00~10:00 ジュニアスイム スクール 【児童】 (全コース使用) ヨガ 植木 REC	9:00~10:00 ジュニアスイム スクール 【児童】 (全コース使用) ヨガ 植木 REC	
10:15~10:55 カラダ デトックス 鈴木 REC	10:15~10:55 ダンスWAVE 岡田 REC	10:00~11:00 成人 スクール 加茂	10:15~10:55 健美操 黒須 REC	10:20~11:00 バレエ エクササイズ 戸塚 REC	10:00~11:00 有料 セッション 岡田	10:40~11:10 アカビクス 小林	10:20~11:10 CSLive エアロ エクササイズ 野口 REC	10:20~11:10 エアロ サークル 尚武 REC	10:30~11:10 ZUMBA 依田	10:40~11:10 アカビクス 野口 REC	10:15~10:55 コンビネーション エアロ 中村(正) REC	10:15~10:55 ジュニアスイム スクール 【幼児】 (2コース使用) ヨガ 植木 REC	10:15~10:55 ジュニアスイム スクール 【幼児】 (2コース使用) ヨガ 植木 REC	
11:15~11:55 ファンクショナル コンショニング 今野 REC	11:20~11:50 X-CORE FIGHTING 松井 REC	11:10~11:40 アクアーウォーク 石井	11:30~12:30 成人 スクール 成人生	11:10~11:50 ヨガ 桜庭 REC	11:20~12:00 CSLive シンブルエアロ 依田 REC	11:30~12:30 バドミントン フリーコート (全面使用)	11:20~12:00 コンビネーション エアロ 依田 REC	11:20~12:00 CSLive エアロ エクササイズ 野口 REC	11:30~12:10 HOTヨガ たきもと REC	11:20~12:00 アカビクス 野口 REC	11:20~12:00 ZUMBA 大木 REC	11:20~12:00 ベビー スイムスクール (2コース使用) アカビクス 大木 REC	11:20~12:00 ベビー スイムスクール (2コース使用) アカビクス 大木 REC	
12:30~13:10 フィールヨガ 岡田 REC	12:10~12:50 AQUA Splash 石井	12:30~13:00 1月:平泳ぎ 2月:バタフライ 3月:クロール ヨガ 植木 REC	12:30~13:00 バドミントン フリーコート (全面使用)	12:30~13:00 ヨガ 桜庭 REC	12:15~12:45 ファンクショナル ストレッチ 黒江 REC	12:20~12:50 フィール ピラティス 黒江 REC	12:20~13:00 コンビネーション エアロ 植木 REC	12:20~13:00 CSLive エアロ エクササイズ 植木 REC	12:20~13:00 フィール ピラティス 植木 REC	12:20~13:00 ストレッチ 坂入 REC	12:20~13:00 アカビクス 坂入 REC	12:20~13:00 アカビクス 坂入 REC	12:20~13:00 アカビクス 坂入 REC	
13:30~14:10 シェイプ パンプ 松井 REC	13:20~13:50 CSLive エクササイズ リズムライド 庄田 REC	13:30~14:00 1月:平泳ぎ 2月:バタフライ 3月:クロール 卓球 フリーコート (全面使用)	13:30~14:00 成人 スクール 成人生	13:00~13:40 ZUMBA 菊地 REC	13:00~13:40 スムース ヒーリング 黒江 REC	13:30~14:00 スクリュ スクール 成人生	13:30~14:00 ダンスファン 上原 REC	13:30~14:00 フランダンス スクール 庄司	13:30~14:00 フィン フリーコース 庄司	13:30~14:00 ソフト バレーボール フリーコート (全面使用)	13:30~14:00 卓球 フリーコート (全面使用)	13:30~14:00 ファイトアタック BEAT 碓井 REC	13:30~14:00 ファイトアタック BEAT 松井 REC	13:30~14:00 ファイトアタック BEAT 庄司 REC
14:00~16:00 骨盤 エクササイズ 中村(陽) REC	14:00~16:00 ストレッチ スペース	15:00~15:30 スクール準備 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクール準備 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:00~15:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:00~15:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:00~15:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:00~15:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	
15:15~15:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (2コース使用)	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 スクリュ スクール 成人生	15:30~16:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:30~16:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:30~16:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	15:30~16:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	
16:30~17:30 キッズ ダンススクール 【幼児・児童】 (3コース使用)	16:30~17:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (2コース使用)	16:30~17:30 キッズ ダンススクール 【児童】 (3コース使用)	17:00~19:30 空手 スクール 空手	16:30~17:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30 キッズ ダンススクール 【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30 空手 スクール 空手	16:30~17:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30 Jr. クラシック/レ スクール 庄司	16:30~17:30 スクリュ スクール 庄司	16:30~17:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	16:30~17:30 Jr. クラシック/レ スクール 庄司	16:30~17:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	16:30~17:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	
17:30~18:30 キッズ ダンススクール 【児童】 (3コース使用)	17:30~18:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30 キッズ ダンススクール 【児童】 (4コース使用)	17:30~19:30 空手 スクール 空手	17:30~18:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30 キッズ ダンススクール 【児童】 (4コース使用)	17:30~20:00 空手 スクール 空手	17:30~18:30 ジュニアスイム スクール 【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30 Jr. クラシック/レ スクール 庄司	17:30~18:30 スクリュ スクール 庄司	17:30~18:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	17:30~18:30 Jr. クラシック/レ スクール 庄司	17:30~18:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	17:30~18:30 コンビネーション スッパ 今野 REC	
18:30~19:30 選手育成 コース 強化練習 (3コース使用)	18:30~19:30 体育 スクール 【上級】 (4コース使用)	18:30~19:30 選手育成 コース 強化練習 (3コース使用)	19:20~20:00 HOTヨガ 高畠 REC	19:20~20:00 X-CORE FIGHTING 戸塚 REC	19:20~20:00 コンビネーション エアロ Low 今野 REC	19:20~20:00 選手育成 コース 強化練習 (3コース使用)	19:20~20:00 エアロ サークル 茂木 REC	19:20~20:00 CSLive スムースヒーリング 茂木 REC	19:20~20:00 エアロ サークル 茂木 REC	19:40~20:40 ジュニア バスケットボール スクール 【小3~6】 黒江 REC	19:40~20:40 ジュニア バスケットボール スクール 【中学生】 黒江 REC	19:40~20:40 ジュニア バスケットボール スクール 【中学生】 黒江 REC	19:40~20:40 ジュニア バスケットボール スクール 【中学生】 黒江 REC	
19:30~20:10 ファイトアタック BEAT 松井 REC	19:20~20:00 CSLive シンブルエアロ 松井 REC	19:20~20:00 1月:背泳ぎ 2月:バタフライ 3月:平泳ぎ HOTヨガ 高畠 REC	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING 戸塚 REC	20:00~21:20 コンビネーション エアロ Low 今野 REC										