## セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年08月 -

## 4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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。

## <スタジオ>

March   Marc	<u>タンオ &gt;</u>						-							1	•		-						
		J.			火		NE III	- 444-Lumanos	*			*					曜日		±		m delta de manon	T Attions on	
Marchane   Marchane	ASSATHEARIS	ASSAPEAGE	ASSASMILE	A999 HEARIS	ASSISTEAGE	ADVA SMILE	00.00	ASSTREAMS	ASSISTMENUE	A95/4 SMILE	A927 HEARTS	ASSAPEAGE	A997 SMILE	A997 HEARIS	ASSAPEAGE	ASSASMILE	00.00	ASSATHEARIS	ASSITEAUE			A997 PEAGE	
				<b></b>			08:00			ļ		ļ	ļ	<b></b>			08:00			育スクール(幼児)[ス		<b>_</b>	- 育スクール(幼児)
Market   M				<b>_</b>										<b></b>						ツール」 -			クール」
Market   M			ļ	<u> </u>			09:30					<u> </u>		<u> </u>			09:30						
Marcha   M							LL			`L													
Marcha   M				10:00(40分)ヨガ・綿ま	間 10:10(30分)Fit Fun 大型[予約]	1	10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋			10:05(40分)健康体操	10:00(40分)フィールビ		10:00(40分)* クラブ限定/ファ ンクショナルストレッチ・模倣	7 10:00(40分)HOTパワ ニーコガ・中嶋(予約)	1	10:00	10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・牧野[予約]	10:00(40分)ヨガ・西坊	ī	10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[ぎ	10:00(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・高野[予約]	10:00(60分)キッス
			I	1	7 mmc 7 493		T l'		1		11111111111	27 124 3621 1 433		[予約]	200 (Feet ) 633				17 933		約		タール] パープリング
			·			<b>-</b>	10:30				1					10:30(110分)パレエス	10:30						1
Marchaster   Mar			+	t		10:55(40分)有料セッ	1 1			<del> </del>			<del> </del>	<b></b>	+	クール[スクール]				·	<b>†</b>		1
Marchaster   Mar				11:00(40分)スモーノ	し 11:00(40分)ダンスファ	■ション/ボディコンディ ・ショニング・練賞「セッ	11:00	11:00(40分)ZUMBA(	11:00(40分)エアサイクルフィ	11:00(40分)動きタイム	11:10(40分)コンビネー	- 11:00(40分)ファンクショナルコ	11:00(60分) クラブ部	11:10(40分)ヨガ・高泉	11:00(60分)有料セッ	<del>.</del>	11-00	11:00(40分)健康体操	11:00(40分)CSLive/ファイI		11:10(40分)ヨガ・植オ	11:00(409) CSLive/Lati I	- 11:00(60分)キッス
				ボールFUN・大黒[う	予ン・大竹[予約]	ション『定員』	11	R)·大黒[予約]	ットネス/パワーライド・今里 [予約]	・松月[予約]	ションステップ・今野	ンディショニング・一宮[予約]	定/はつらつ健康運動	[予約]	ション/ボディパランス		11.00	・坂入[予約]	アタックBEAT・CSREC[刊 約]	` <b> </b>	[予約]	ati·CSREC[予約]	育スクール(児童)
				+91	1		ł				1 7 493		ル][定員]		約					<b>-</b>			17-72
Marchane   Marchane				<b>↓</b>			11:30						4		4		11:30					<b>_</b>	
Marchane   Marchane										11:55(50分)有料セッ ション/ボディトレーニ				<u> </u>		1							
Marchane   Marchane				12:00(40分)シェイブ/ ンプ・今井田[予約]	( 12.00(30分)CSLive/ビュー( ィブロジェクト/ウエストライ)		12:00	12:00(40分)健康体操 ·坂入[予約]	12:00(40分)フラエクサ サイズ・小林[予約]	ング・中嶋[セッション] [定員]		12:10(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム			■12:10(60分)有料セッション/フラ・小林[セッ		12:00	12:00(40分)ボディメイ クトレーニング・今野	12:00(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・荒す (条約)	[			12:00(60分)キッス 育スクール(児童)
Part					*CareC[79]						12:20(40分)ZUMBA P)。西村[多約]	(ライド・AKIKO[予約]		12:20(40分)ファイトア	プション][定員]			[予約]	L7°#9J		12:20(40分)シェイブパ	12:20(40分)CSLive/	クール]
Part							12:30			1	107 MITTER 001		12:30(30分)卓球練習	約 20201 二次			12:30				MINICI WILL	SREC[予約]	1
							1 [				i		2KL 7: #3J				1				1		
			-	13:00(40分)ピューティブロ	3300(40分)エアサイクルフ	13:00(30分)卓球練習	13:00	13:00(40分)ステップサ	13:00(40分)ヨガ・松月	<b>T</b>			13:00(30分)卓球(フリ			13:00(40分)ポッチャ・	13:00		13.00(60分)キッズダン	13:00(60分)キッズ体	i e		
			+	笠島[予約]	の(予約)	会[定員]		ーキット・笠島[予約]	[予約]		13:20(40分)シェイブバ	『13:20(40分)ダンスWA	<b>1</b> -)	13:20(40分) ワークア	7	上村[予約]		13:20(40分)ZUMBA(	ススクール(幼児)[ス クール]	【育スクール(幼児)[ス クール]	13:20(40分)シンブル	<b></b>	+
						13:30(30分)直径(フリ	12-20			13:30(30分)直径(フ!	ンプ・高野[予約]	VE·和田[予約]	13:30(30分)直接(フ)	ウトヨガ・荒井[予約]	13:30(40分)CSLive/健康太		19-20	R)·西村[予約]		1	ステップ・今野[予約]	13:30(40分)CSLive/ファイト	F
Part				<b></b>			10.00			一)[予約]			—)	1	極拳·CSREC[予約]		10.00					アタックPRO・CSREC[予約]	0
Part		ļ	<b></b>	14.00(40())=2.45 *	1400(40 ()) + 5 = =	14.00(20()) & 10 (311		14.00(00 (1) 10 81 1	1400209109Lbs/#Fr8s2rsF#X	14.00(20(1) & 20 (3)			14.00(00 (1) & 50 (3)			1400(20(2) (31)			1400(00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	14.00(00 (1) + 7 (1	.—		1400/20/\\disp\(
Part			ļ	ションエアロ・笠島[3	予限定/アロマヨガ・杉	一)[定員]	14:00	ション/パランスボー	第29年防-改善-CSREC[年的]	- (50(30分)草珠(ノ) - (予約]			<b>—</b> )			一)[定員]	14:00		ススクール(児童)[ス	育スクール(幼児)[ス	4	ļ	一)
The column   The				#9]	月[予約]			ル・高野[セッション] [定員]	l			14:20(40 分 ) * クラフ 限定/ファンクショナル		1420(40分)ヒッフホッ ブ・大竹[予約]				14:20(40分)ヨカ・笠島 [予約]	クール」	クール」			
March   Marc				I		14:30(30分)卓球(フリー)[定員]	14:30		l	14:30(30分)卓球(フリ		ストレッチ・鈴木[予約]	14:30(30分)卓球(フリ	1	I	14:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	14:30					14:40(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ	14:30(30分)卓球(1
2000日 1 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日						71.00.71				1						7,500						F-CSREC(*#)	
2000日 1 日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日			<u> </u>	T		15:00(30分)卓球(フリ	15:00			15:00(30分)卓球(フリ						15:00(30分)卓球(フリ	15:00		15:00(60分)キッズダン	15:00(60分)キッズ体	:1	1	15:00(30分)卓球(
100001   170000   170000   170000   17000   170000   17000   170000   170000   170000   170000   170000			· <del> </del>	<b>†</b>		一八定員」	l t			- ハナ料J		+	<b>†</b>	<b>†</b>		<b>-</b> '		15:20(40分)コンピネー	クール	フール (光重 ) ス フール]	İ		1-'
March   Marc	5:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズを	*	15:30(30分)卓球(フリ	15:30	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン	15:30(30分)卓球(フリ	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズ新	15:30(60分)ジュニアタ	15:30(60分)キッズ体	15:30(60分)キッズダン	1	15:30	ションエアロ・笠島[予 約]					15:30(30分)卓球(
March   Marc	『スクール(幼児)[ス		+	育スクール(幼児)[2	٠	一)[定員]		育スクール(幼児)[ス	ススクール(幼児)[ス	一)[予約]	育スクール(幼児)[ス	体操スクール[スクー	ンススクール[スクー	育スクール(幼児)[ス	ススクール(幼児)[ス		10.00					15-50(40-₩)CSLive	<del>/</del> -)
Manual   M	, ,,,,	ļ	<b></b>	l' '''	ļ			, ,,,	l' "''		· **	,•1	,•,	/ "	1, ,,,		40.00			10.00(00 () ) + 7 (+	10.00(20./\) 78 = -		10.00(20(2)) #5.79 (1
1820年   18					ļ	ļ	16:00		1	一)[予約]							16:00			育スクール(児童)[ス	ス陸上トレーニング	CSREC[7789]	一)
Transport   Tran																		16:20(40分)選手コー ス陸上トレーニング	1620(40分)ヒップホッ ブ・上原[予約]	クール]	[スクール]		
「日本の日本では、日本の日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本では、日本の日本で	6:30(60分)キッズ体 デスクール(児童)「ス		16:30(60分)ジュニアダ	16:30(60分)キッズ(音スクール(児童)[2	本 16:30(60分)キッズチフス ダンススクール「スク	;[	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)「ス	16:30(30分)卓球(フリ	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズ新 体操スクール「スクー	16:30(60分)ジュニアタ ンススクール「スクー	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス	16:30(60分)キッズダン		16:30	[スクール]					
1980年   19	ブール]		ル]	クール]	ール]			クール]	クール]		クール]	11]	ル]	クール]	クール]								
1980年   19			1		1		17:00		1	17:00(30分)卓球(フリ	Ī						17:00			17:10(90分)パレエスク	1		T
180		İ	†		1		t l		1	1							i i		17:20(40分)ファンクシ	ール【スクール】			
180	7:30(60分)キッズ体		17:30(60分)ジュニアダ	17:30(60分)キッズは	本 17:30(60分)キッズチフ	77:30(60分)選手コー	17:30	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズダン	17:30(30分)卓珠(フリ	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズ新	17:30(60分)ジュニアタ	17:30(60分)キッズ体		17:30(60分)キッズ空	17:30	17:30(120分)キッズ体	ョナルコンディショニン グ・戸田「予約〕	Ί			+
180	スクール(児童)[ス		シススクール[スクー	育スクール【スクール】	ダンススクール[スク	ス陸上トレーニング	.,,,,,,	育スクール[スクール]	ススクール(児童)[ス	一)[予約]	育スクール(児童)[ス	体操スクール[スクー	ンススクール[スクー	育スクール[スクール]		手スクール【スクール】	.,,,,,,	育スクール[スクール]					
1	701		- 1		701	[27-70]			7 701		7-703	701	701			-		L J* #93		4			
1900   1900			4		1		18:00		1	一)[予約]						1	18:00			4			
1900   1900							ļ								<u></u>						1		
1900   1900				L			18:30			18:30(30分)卓球(フリ ー)[予約]				L		18:30(60分)キッズ空   手スクール「スクール]	18:30		18:30(40分)CSLive/エアt イクルフィットネス/パワーラ・	「18:40(80分)パレエスク 「一ル「スクール」	1		1
1840(49)コンピュー   1840(49)コン																			P-CareC(P#)				
1940(のグ)コンピュード   19			T	T		T	19:00			19:00(30分)卓球(フリ			19:00(60分)ジュニアタ	1	19:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ウエストライン		19:00			1			T
10.00   10			1	1	1	19:15(110分)パレエス		19:20(40分)シンブル	1	一八丁申リ	19:20(40分)ヨガ・植木	19:20(30分)CSLive/ボディス イクトレーニング・CSREC(3	ル	19:20(40分)シェイブバ	·CSREC(予約)					1			1
10   編集特別   月中別   2000   200000分   編集行列   200000分   編集行列   200000分   編集行列   200000分   編集行列   200000分   編集行列   200000分   20000分   20000分   20000分   20000分   20000分   20000分   20000分   200000分   2000000分   2000000分   2000000分   20000000000		†	†	19:40(40分)コンビネー	- 19:40(40分) * クラフ	クール[スクール]	19:30	エアロ・牧野[予約]	l	19:30(30分)卓球(フリ	L77#3J	#9]		1			19:30		·	1	<b> </b>	†	†
200   2000の分けまです。				■ションステップ + 筋 レ10・鍋鳥[予約]	ト 限定/アロマヨガ・杉 日[予約]	1				一)[予約]		-	1			19-45(90分)パレエスク				1			
2100 2100の分かレビューションステップ 組 21200の分のSLive 7 日 21				1			20-00			20:00(30分)点球(フリ		20:10(40分)CSL ive	20:00(60分)ジュニアタ		20:10(40分)エアサイク	ール[スクール]	20-00				+		
2100 2100の分かレビューションステップ 組 21200の分のSLive 7 日 21					1	4	20.00	20.20(404)\7~`./5`.	20/20(404)/081 :	一)[予約]	20:15(40分)コンピオー	ファイトアタックPRO・	ンススクール[スクー	-	・・ルフィットネス/リズム		20.00						
2100 2100の第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十		<del> </del>	<del> </del>	00.40(40/) 777 1147	( 00.05(40()) 0.01	1		ョナルコンディショニン	シェイプパンプ・CSR	20.20(20.(1) ***	ションエアロ・鍋島[予	SOMEOL PROJ	, e. j	20.20(40())71.11.11					ļ	· <del> </del>	<b></b>	ļ	<del> </del>
100   10		<b></b>	ļ	R)・NOA[予約]	ファイトアタックBEA	-	20:30	ン・牧師[予約]	こして予約」	2tr.3U(3U分)早球(フリ 一)[予約]	£71	<b></b>	4	R)·NOA[予約]	`	4	20:30			ļ	<b>4</b>		4
1				]	·CSREC[予約]											]							
21:00   1:00			L				21:00				21:05(30分)コンビネーションステップ・総由			l	21:10(30分)CSLive/エアロ サーキット・CSREC(予約)		21:00				L		L
2200 2200 2200 2200 2200 2200 2200 220									21:20(40分)CSLive/	(	[予約]	21:20(40分)エアサイク											T
2200 2200 2200 2200 2200 2200 2200 220		T	†	†	21:30(40 分) CSLive / スム-		21:30		[予約]	1		ールノイットネス/パワー ライド・今里[予約]		†			21:30			1	İ	<b>*************************************</b>	1
		<del> </del>	t	t	- 約]	l			t	<b> </b>	t	1		t	+	<del> </del>				t	<b>†</b>	t	<del>+</del>
		<del> </del>	+	<del> </del>	+	+	22-00		-	+			<del> </del>	<del> </del>	+	+	22-00			+	<b>†</b>		+
				<b></b>		<b>-</b>	22:00			· <del> </del>		+	<b></b>	<b></b>			22:00				<b>+</b>		<del></del>
		<b></b>	<b></b>	<b>↓</b>	4	<b>4</b>				<b></b>	ļ	<b></b>	ļ	<b>↓</b>		ļ				<b>_</b>	<b></b>	<b></b>	<del>-</del>
		1	1	1		<u> </u>	22:30			ļ	<b></b>	1	L	<b></b>			22:30			1	<b>1</b>	1	1
	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE		スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE		スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE	スタジオHEARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE

作成日:2025/08/05 11:58:24