## セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年10月 -

## 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 > 月			火			<b>□</b> ★				*			<b>±</b>			曜日		±		B			
スタジオHEA	EARTS	スタジオPEACE	スタジオSMILE	スタジオHEARTS		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	
							09:00										09:00			09:00(60分)キッズ(4 - 育スクール(幼児)[2 クール]			09:00(60分)キッ 育スクール(幼児 クール]
										T		1								クール]	`		クール]
							09:30						İ	T			09:30	)		1	İ		
					09:55(40分)卓球練習 会[予約]		1		09:55(40分)シェイブパ ンプ・大黒		T						1			1	l		
				10:00(40分)ヨガ・綿貫	大 「アキリ		10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋 [予約]	27· A M		10:05(40分)健康体操	10:00(40分)フィールヒ ラティス・荒井[予約]	1	10:00(40分)*クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・網察	7 10:00(40分)HOTパワ 一ヨガ・中嶋[予約]	1	10:00	10:00(40分)ファイトア タックPRO・坂入[予	10:00(40分)ファンクショナル: ンディショニング・分野[予約]	7	10:00(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予 約]	10:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・高野[名約]	10:00(60分)キャ
				[予約]			1	[-]*#3]			- PH(7*8)	ファイ人・元升しか約」		(予約)	3万·中鳴[予約]			約]			わ] 約]		10:00(60分)キッ 育スクール(幼! クール]
							10:30				1					10:30(110分)パレエス クール[スクール]	10:30	5					1
						10:55(40分)有料セッション/ボディコンディ	1 1			<del> </del>			<del> </del>			クール[スクール]					†		1
				11:00(40分)スモール	レ 11:00(40分)ダンスファ ン・大竹[予約]	■ション/ボディコンディ ・ショニング・綿貫[セッ	11:00	11:00(40分)ZUMBA( R)·大黒[予約]	11:00(40分)エアサイクルフ	11:00(40分)動きタイム ・松月[予約]	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)クラブ限	11:10(40分)ヨガ・高島	11:00(60分)有料セッ	t	11:00	11:00(40分)健康体操 ·坂入[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラテ	4	11:10(40分)ヨガ・植木	11:10(40分)CSLive	/ 11:00(60分)キッ
				ボールFUN・大黒[予 約]	ン・大竹[予約]	ション][定員]		R)·大黒[予約]	(予約)	·松月[予約]	ションステップ・今野 [予約]	J7194-J91-8[78]	定/はつらつ健康運動スクール・松月[スクー	[予約]	11:00(60分) 有料セッション/ボディバランス ・櫻庭[セッション][予 約]			・坂入[予約]	A*CSREC(P#)		-[予約]	11:10(40分)CSLive. Lati Lati·CSRE( [予約]	ご育スクール(児) クール]
							11:30				1		ル][定員]		約]		11:30			<del></del>	1		
							1			11:55(50分)有料セッ ション/ボディトレーニ	<del>                                     </del>		1		1						<del>                                     </del>		†
				12:00(40分)シェイブバ	₹ 12.00(30分)CSLive/ピュー5		12-00	12:00(40分)ファイトア	12:00(40分)フラエクサ	ション/ボディトレーニ ング・中嶋[セッション [定員]	ļ	12:10(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム		<del> </del>	12:10(60分)有料セッション/フラ・小林[セッ	1	12-00	12:10(40分)ボディメイ	12:00(40分)エアサイクルフ	3			12:00(60分)キッ
			<del> </del>	ンプ・今井田[予約]	《 12:00(30分)CSLive/ビュー9 ィブロジェクト/ヒップライン・( SREC[予約]		- 12.00	タックBEAT・和田[予 約]	12:00(40分)フラエクサ サイズ・小林[予約]	[定員]	12:20(40分)ZUMBA(	ルフィットネス/リズム ライド・AKIKO[予約]		12:20(40分)ファイトア	ション/フラ・小林[セッ ション][定員]		- 12.00	12:10(40分)ボディメイ クトレーニング・今野 [予約]	ットネス/リズムライド・荒り [予約]	*	12:20(40分)シェイブバ	12·20(40分)CSL ive.	12:00(60分)キッ 育スクール(児) クール]
							10.00	433		1	12:20(40分)ZUMBA( R)·西村[予約]	)    Altaro()	12:30(30分)卓球練習	12:20(40分)ファイトア タックBEAT・三枝[予 約]	F J J J J J J J J J J J J J J J J J J J		10.00	1 7 433		4	12:20(40分)シェイブバ ンブ・高野[予約]	12:20(40分)CSLive スムース&ヒーリンク ・CSREC[予約]	7 "
							12:00				4		会[予約]	***			12.00				-	GOILEO( ) #33	
				1300(40分)ピューティブロジ	1300(40分)エアサイクルフ	12.00(20公)占础结型	10.00	12.00(40公)フラップ#	12.00(40 (A) (B) (F) (B)				13:00(30分)卓球(フリ	<u> </u>		12.00(40公) サッチャ	10.00		1200(60分)キップが	/ 1200(en 公) キップカ		1	_
				13:00(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・ 笠島[予約]	<ul><li>ットネス/パワーライド・AKIP O(予約)</li></ul>	13:00(30分)卓球練習 会[定員]	13:00	13:00(40分)ステップサ ーキット・笠島[予約]	[予約]		12.00(40())?(= (= (= (= (= (= (= (= (= (= (= (= (= (	10.00(40())#1.714(4	-) -)	12.00(40.(1)) [7.7]	,	13:00(40分)ボッチャ・ 上村[予約]	13:00	10.00(40())71114704 (	ススクール (幼児)[2 クール]	レ 13:00(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[2 クール]			·
											13:20(40分)シェイプパ ンプ・高野[予約]	13:20(40分)ダンスWA VE・和田[予約]		13:20(40分) ワークア ウトヨガ・荒井[予約]				13:20(40分)ZUMBA( R) ·西村[予約]	5-10]	9-70		12/20/40 Q \ T 7# Z 7 II 7	
						13:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	13:30			13:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	Ί		13:30(30分)卓球(フリ 一)	1			13:30					13:30(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・片を 「予約]	i
								- 1 00/00 () \ #### I	MANAGER LACESTANCE AND AND AND AND AND AND AND AND AND AND						4								4 4 00/00 (1) 1 H T
				ションエアロ・笠島[予	- 14:00(40分) * クラブ 限定/アロマヨガ・松 月[予約]	14:00(30分)単珠(フリ   一)[定員]	14:00	ション/パランスボー	1400239(CSLL+/メディカルフィットネス 接痛予防-改善-CSREC(予約)	14:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]	'		14:00(30分)卓球(フリ 一)			14:00(30分)卓球(フリ 一)[定員]	14:00		ススクール(児童)[2	ス 育スクール(幼児)[2			14:00(30分)卓耳 一)
				#9.1	月[予約]			14:00(60分)有料セッション/パランスボール・高野[セッション] [定員]				14:20(40分)ファンクシ ョナルコンディショニン						14:20(40分)ヨガ・笠島 [予約]	クール」	クール」			<b>.</b>
						14:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	14:30		ļ	14:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	'	グ・鈴木[予約]	14:30(30分)卓球(フリー)			14:30(30分)卓球 (フリ 一)[定員]	14:30					14:40(30分)CSLive/パワ- パンプ・CSREC[予約]	14:30(30分)卓耳 一)
										1											14:50(40分)シンブル ステップ・今野[予約]	<b></b>	
						15:00(30分)卓球(フリ 一)[定員]	15:00			15:00(30分)卓球(フリ ー)[予約]						15:00(30分)卓球(フリー)	15:00	)	15:00(60分)キッズダン ススクール (児童)[2	ン 15:00(60分)キッズ( 育スクール(児童)[2 クール]			15:00(30分)卓玛
																		15:20(40分)コンビネー ションエアロ・笠島[予 約]	クール]	クール]			
15:30(60分)キ 育スクール(ダ クール]	キッズ体 幼児) 「ス			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		15:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「ス	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)「ス	15:30(30分)卓球(フリ	15:30(60分)キッズ体 音スクール(幼児)「ス	15:30(60分)キッズ新 体操スクール「スクー	15:30(60分)ジュニアタ ンススクール「スクー	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス	15:30(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール]		15:30	約]					15:30(30分)卓玛
クール]				クール]		7.00.70		クール]	クール]	71.7423	クール]	11]	N]	クール]	クール]								, i
	[						16:00			16:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]	1						16:00			16:00(60分)キッズ(4) 育スクール(児童)「ス	16:00(30分)選手コー		16:00(30分)卓耳
	- 1					T				71.7 423								16:20(40分)選手コー ス陸上トレーニング [スクール]	16:20(40分)ヒップホッ	ックール]	[スクール]		Ī
16:30(60分)キ 育スクール(男 クール]	キッズ体		16:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー ル]	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズチア		16:30	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	16:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズ新	16:30(60分)ジュニアタ		16:30(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール]		16:30	[スクール]					
5一ル]	ル里/[ヘ		ル	タール]	-11		1	タール]	クール] かいまかい	7L F #93	5ール]	ル]**ヘノール[ヘノー	ル		クール]								Ī
1	1		İ				17:00			17:00(30分)卓球(フリ	1				1		17:00	)		17:10(90分)パレエスク ール[スクール]	7		T
	ļ		İ				1			一)[予約]					1			17:30(120分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]	17:20(40分)ファンクシ	ール【スクール】		<b>†</b>	1
17:30(60分)キ 育スクール(男	キッズ体		17:30(60分)ジュニアダ	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)キッズチア	17:30(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)卓球(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	ķ.	17:30(60分) キッズ 空 手スクール[スクール]	17:30	17:30(120分)キッズ体	ダ・戸田[予約]	1			<b>†</b>
育スクール(5 クール]	.児童)[ス]		17:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー ル]		タンススクール[スク ール]	ス陸上トレーニンク [スクール]		育スクール(児童)[ス クール]	17:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	. 体操スクール[スクー ル]	ンススクール[スクー ル]	・   育スクール(児童)[ス   クール]	1	キスクール[スクール]		育スクール[スクール] [予約]					+
	1		i				18:00			18:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]	₫					t	18:00	5		1			+
	ļ		İ							一)[予約]					<b>!</b>	t				†	<b>!</b>	+	· <del> </del>
							18:30	18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		18:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	<del>                                     </del>			18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ķ	18:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	18:30	<u>-</u>	18:30(40分)CSLive/エア1 イクルフィットネス/パワーラ F・CSREC[予約]	サ 18:40(80分)パレエスク ール[スクール]	<del>,</del>	+	+
						<del> </del>		育スクール[スクール]				t	<del> </del>	育スクール[スクール]		手スクール[スクール]			F·CSREC[予約]	ール[スクール]		+	+
							19:00			19:00(30分)卓球(フリ		<del> </del>	19:00(60分)ジュニアタ	+		t	19:00	-		1			+
			<del> </del>		+	19:15(110分)パレエス	1		19:20(40 分)シンブル	19:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]	19:20(40分)ヨガ・楠木	19:20(30分)CSLive/ボディ	19:00(60分)ジュニアタ ンススクール[スクー ル]	1	ļ	ŧ	10.00			<del>-</del> †	<b> </b>	+	
<b></b>			<del> </del>	19-40(40分)コンピネー	- 19:40(40分) * クラブ	19:15(110分)パレエス クール[スクール]	10-30		19:20(40 分)シンブル エアロ・牧野[予約]	19:30(30分)卓珠(フリ	[予約]	19:20(30分) CSLive/ポディ; イクトレーニング・CSREC(予 約)	1		19:30(40分)シェイブバ		10-30		ł	-	<b> </b>	+	
				ションステップ +筋ト	- 19:40(40分) * クラブ 限定/アロマヨガ・杠 月[予約]		10.00		1	19:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]		-	1		19:30(40分)シェイブパ ンブ・高野[予約]	10-45(90分)パレエスク	7 10.00			-		+	·
				D 10 - 90 Mg [ ] - 93]	71 F +93		00.00			20:00(30分)卓球(フリ		20.10(40 (A) C C I i.u.a	20.00(604) 85 = 78			19:45(90分)パレエスク ール[スクール]	00.00				4		·
						-	20:00	00.00(40(1)7-1-1-62	20.20(40())0.01	<ul><li>一)「予約〕</li></ul>	00.1E(40(\)m\	ファイトアタックPRO・	ンススクール[スクー	-		1	20:00	<b>′</b>			<b></b>		
			ļ	00.40(404)\71.15.77	( 00.40(40())00: :	1		ョナルコンディショニン	20:20(40分)CSLive シェイブパンブ・CSF EC[予約]	00.00(20.4)\#5.7* (=-	20:15(40分)コンビネー ションエアロ・鍋島[予   約]	COKEC[7789]	703	20.20(40())71.0.0	( 20.40/40-0) ( 0   1   1   1   2   2   4	4				+	<b></b>	ļ	<b></b>
			ļ	20:40(40分)ZUMBA( R)·NOA[予約]	( 20:40(40分)CSLive ファイトアタックBEAT	1	20:30	ン・奴跡(予約)	こり「予約」	20:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	931		4	20:30(40分)ZUMBA R) •NOA[予約]	( 20:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSREC[予約]	1	20:30	<b></b>			<b>↓</b>		<b></b>
			ļ		·CSREC[予約]										4						<b></b>		4
						1	21:00			<u> </u>	21:05(30分)コンビネー ションステップ・鍋島 [予約]		ļ	<b></b>			21:00			1	ļ	ļ	<u> </u>
									21:20(40分)CSLive カラダデトックス・CS REC[予約]		[予約]	21:20(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・今里[予約]		<b></b>	1						<u> </u>	1	1
							21:30		REC[予約]		L	ライド・今里[予約]		<b>_</b>			21:30	)			<b>_</b>		
					1				l		<u> </u>				1								
スタジオHE	EARTS	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SMII
					火				水			*			•				1			В	

作成日:2025/10/15 15:22:09