セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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。
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（別途入会手続き、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			金			曜日	土			日			曜日
	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	
09:00							09:00										09:00			09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	09:00
09:30					09:55(40分)卓球練習会[予約]		09:30		09:55(40分)シェイプパンプ・大黒								09:30							09:30
10:00				10:00(40分)ヨガ・綿貫[予約]			10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋[予約]			10:05(40分)健康体操・中村[予約]	10:00(40分)フィールビラティス・荒井[予約]		10:00(40分)＊クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・榎倉[予約]	10:00(40分)HOTパワーヨガ・中嶋[予約]		10:00	10:00(40分)ファイトアタックPRO・坂入[予約]	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)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[予約]	10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	10:00
10:30						10:55(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・綾貴[セッション][定員]	10:30									10:30(110分)バレエスクール[スクール]	10:30							10:30
11:00				11:00(40分)スモールボールFUN・大黒[予約]	11:00(40分)ダンスファン・大竹[予約]		11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・大黒[予約]	11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・今里[予約]	11:00(40分)動きタイム・松月[予約]	11:10(40分)コンビネーションステップ・今野[予約]	11:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・一宮[予約]	11:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・松月[スクール][定員]	11:10(40分)ヨガ・高島[予約]	11:00(60分)有料セッション/ボディバランス・榎座[セッション][予約]		11:00	11:00(40分)健康体操・坂入[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・CSREC[予約]		11:10(40分)ヨガ・植木[予約]	11:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSREC[予約]	11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	11:00
11:30							11:30			11:55(50分)有料セッション/ボディトレーニング・中嶋[セッション][定員]							11:30							11:30
12:00				12:00(40分)シェイプパンプ・今井田[予約]	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・セップライン・CSREC[予約]		12:00	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・和田[予約]	12:00(40分)フラエクササイズ・小林[予約]		12:20(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]	12:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・AKIKO[予約]		12:20(40分)ファイトアタックBEAT・三枝[予約]	12:10(60分)有料セッション/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]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒井[予約]		12:20(40分)シェイプパンプ・高野[予約]	12:20(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・CSREC[予約]	12:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	12:00
12:30							12:30					12:30(30分)卓球練習会[予約]					12:30							12:30
13:00				13:00(40分)ビューティプロジェクト・クムース＆ヒーリング・笠島[予約]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・AKIKO[予約]	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]	13:00(40分)ヨガ・松月[予約]		13:20(40分)シェイプパンプ・高野[予約]	13:20(40分)ダンスWAVE・和田[予約]	13:00(30分)卓球(フリー)	13:20(40分)ワークアウトヨガ・荒井[予約]		13:00(40分)ポッチャ・上村[予約]	13:00	13:20(40分)ZUMBA(R)・西村[予約]	13:00(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	13:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]				13:00
13:30						13:30(30分)卓球(フリー)[定員]	13:30			13:30(30分)卓球(フリー)[予約]			13:30(30分)卓球(フリー)				13:30					13:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・片柳[予約]		13:30
14:00				14:00(40分)コンビネーションエアロ・笠島[予約]	14:00(40分)＊クラブ限定/アロマヨガ・松月[予約]	14:00(30分)卓球(フリー)[定員]	14:00	14:00(60分)有料セッション/バランスボール・高野[セッション][定員]	14:00(60分)CSLive/メディカルフィットネス・整復予防・改善・CSREC[予約]	14:00(30分)卓球(フリー)[予約]		14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・鈴木[予約]	14:00(30分)卓球(フリー)			14:00(30分)卓球(フリー)[定員]	14:00	14:20(40分)ヨガ・笠島[予約]	14:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]				14:00(30分)卓球(フリー)	14:00
14:30						14:30(30分)卓球(フリー)[定員]	14:30			14:30(30分)卓球(フリー)[予約]			14:30(30分)卓球(フリー)			14:30(30分)卓球(フリー)[定員]	14:30				14:50(40分)シンプルステップ・今野[予約]	14:40(30分)CSLive/パワーパンプ・CSREC[予約]	14:30(30分)卓球(フリー)	14:30
15:00						15:00(30分)卓球(フリー)[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	15:20(40分)コンビネーションエアロ・笠島[予約]	15:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				15:00(30分)卓球(フリー)	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			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(フリー)[定員]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	15:30(30分)卓球(フリー)[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]		15:30						15:30(30分)卓球(フリー)	15:30
16:00							16:00			16:00(30分)卓球(フリー)[予約]							16:00	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)ヒップホップ・上原[予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:00(30分)選手コース陸上トレーニング[スクール]		16:00(30分)卓球(フリー)	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	16:30(30分)卓球(フリー)[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)キッズ新体操スクール[スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]		16:30							16:30
17:00							17:00			17:00(30分)卓球(フリー)[予約]							17:00		17:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・戸田[予約]	17:10(90分)バレエスクール[スクール]				17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズチアダンススクール[スクール]	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール（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(30分)卓球(フリー)[予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:30	17:30(120分)キッズ体育スクール[スクール][予約]						17:30
18:00							18:00			18:00(30分)卓球(フリー)[予約]							18:00							18:00
18:30							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(フリー)[予約]				18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	18:30		18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSREC[予約]	18:40(80分)バレエスクール[スクール]				18:30
19:00						19:15(110分)バレエスクール[スクール]	19:00			19:00(30分)卓球(フリー)[予約]			19:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				19:00							19:00
19:30				19:40(40分)コンビネーションステップ＋筋トレ10・鍋島[予約]	19:40(40分)＊クラブ限定/アロマヨガ・松月[予約]		19:30		19:20(40分)シンプルエアロ・牧野[予約]	19:30(30分)卓球(フリー)[予約]	19:20(40分)ヨガ・植木[予約]	19:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・CSREC[予約]			19:30(40分)シェイプパンプ・高野[予約]	19:45(90分)バレエスクール[スクール]	19:30							19:30
20:00							20:00			20:00(30分)卓球(フリー)[予約]							20:00							20:00
20:30				20:40(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約]	20:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSREC[予約]		20:30	20:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・牧野[予約]	20:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・CSREC[予約]	20:30(30分)卓球(フリー)[予約]	20:15(40分)コンビネーションエアロ・鍋島[予約]	20:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CSREC[予約]	20:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]				20:30		20:40(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]						20:30
21:00							21:00				21:05(30分)コンビネーションステップ・鍋島[予約]						21:00							21:00
21:30							21:30		21:20(40分)CSLive/カラダドックス・CSREC[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]					21:30							21:30
	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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

作成日:2025/10/15 15:21:48