セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

2788± N

	月		火				■ ■ *				*			±				±			B		
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SMII	
						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 育スクール(幼り クール]	
					-	1 1			1		1	İ				1			- 育スクール(幼児)し	1		ニードスクール (幼り クール]	
						09:30			1		†	1		-		09:30			1			-1	
				09:55(40分)卓球練習 会[予約]		l t		09:55(40分)シェイプバ ンプ・大黒			·	†	İ			1			-1			-1	
			10:00(40分)ヨガ・綿貫			10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋 [予約]	シフ・大黒		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	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:	2	10:00(40分)コンビネー ションエアロ・足立[予	- 10:00(40分)ファンクショナル: ンディショニング・高野[予約]	- 10.00(60分)キッ	
			[予約]				[予約]	1		·中村[予約]	ラティス・荒井[予約]		ングショナルストレッナ・模器 (予約)	世 一ヨガ・中嶋[予約]		1	タックPRO・坂入[予 約]	ンテインコニング・牧野(予約)	' 	ションエアロ・足立[予 約]	ンテインコニング・高野(予約)] 育スクール(幼り クール]	
						10:30				1					10:30(110分)パレエス	10-30						+	
		 			10:55(40分)有料セッ				 		 	 	 	+	10:30(110分)パレエス クール[スクール]	10.00				 			
			11:00(40分) 7 王一川	11-00(40分)がシスファ		11.00	11-00(40↔)7LIMBA (11:00(40分)エアサイクルフィ	11:00(40公)動きタイル	11:10(40分)コンピネー	- 11:00(40分)ファンクショナルコ	11-00(60 公) クラブ部	11:10(40分)ヨガ・富倉	11:00(60分) 有料セッ	+	11.00	11:00(40公)健康休場	11:00(40分)CSLive/ピラテ	1	11:10(40公)ヨガ・植大	11:10(40 \(\o \) CS Live	/ 11:00(60 分) 本··	
			ボールFUN・大黒[予	11:00(40分)ダンスファ ン・大竹[予約]	ション][定員]	11.00	11:00(40分)ZUMBA(R)·大黒[予約]	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]	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]	[予約]	ション/ボディパランス ・櫻庭[セッション][予		11.00	11:00(40分)健康体操 ·坂入[予約]	ス・CSREC[予約]		[予約]	11:10(40分)CSLive Lati Lati·CSRE([予約]	ウール(児ョ	
			+91			****				1.7*93		ル[定員]		約		44.00			4		L P #93	7-701	
						11:30			as serve () the bit to					4		11:30						4	
									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]						1				_				
			12:00(40分)シェイブパ ンプ・今井田[予約]	(12:00(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・C 8RFC(多数)		12:00	12:00(40分)ファイトア タックBEAT・和田[予	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[セットション][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 ットネス/リズムライド・荒り (予約)	-			12:00(60分)キッ 育スクール(児重	
							約]			12:20(40分)ZUMBA R)·西村[予約]	ライド・AKIKO[予約]		12:20(40分)ファイトア タックBEAT・武田「予	ア ション][定員]		L	[予約]	1742		12:20(40分)シェイブ/・ ンブ・高野[予約]	12:20(40分)CSLive スムース&ヒーリンク	/ クール]	
						12:30						12:30(30分)卓球練習 会[予約]	約]			12:30					·CSREC[予約]		
												MC 7 723											
			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]	13:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・AKIK O(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]			1	13:00(30分)卓球(フリ			13:00(40分)ボッチャ・ 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	/ 13:00(60分)キッズ(2 育スクール(幼児)[7				
			笠島[予約]	0(予約)	MLK PL		インハ・エ関「トキリ」	F 1. 631		13:20(40分)シェイブバ ンブ・高野[予約]	13:20(40分)ダンスWA VE·和田[予約]	<i>'</i>	13:20(40分)ワークア ウトヨガ・荒井[予約]	P	±111 F #93		13:20(40分)ZUMBA(クール]	クール]	`	T		
					13:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	13:30			13:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	ンノ・尚野「予約」	VE·和田[予約]	13:30(30分)卓球(フリ	ウトコカ・ボ井しか約」			13:30	R)・四村[予約]				13:30(40分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・片名 (予約)	3	
					一)[定員]				一)[予約]			-)									[予約]	"	
			14:00(40分)コンビネー	14:00(40分) * クラブ	14:00(30分)卓球(フリ	14:00	14:00(60分)有料セッ	140032分(CSLive/メディカルフィットネス 接痛予防-改善-CSRSC(予約)	14:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]			14:00(30分)卓球(フリ		-	14:00(30分)卓球(フリ 一)[定員]	14:00	14:20(40分)ヨガ・笠島 [予約]	14:00(60分)キッズダン	/ 14:00(60分)キッズタ	<u> </u>		14:00(30分)卓耳	
		 	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]	一)[定員]	1	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]		一)[予約]		14:20(40分)ファンクシ	-)		+	一)[定員]	1	14-20(40分)ヨガ・笠鳥	ススクール(児童)[2 クール]	ス 育スクール(幼児)[プ	4	+		
			***	711.1 422		14:20	[定員]		14:30(30分)直径(フ!	 	14:20(40分)ファンクシュナルコンディショニング・今井田[予約]	14:30(30分)卓球(フリ	 		14-30(30分) 貞禄 (フリ	14-90	[予約]		ľ		14:40(30 St.) CSLive / パワー	14:30(30分)卓耳	
					14:30(30分)卓球(フリ 一)[定員]	14:30		 	14:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]		7 · 7 # WL J #93	ー) ー)			14:30(30分)卓球 (フリ 一)[定員]	14:30				14.50(40.45) \$ 4 3 4 7 H	14:40(30分)CSLive/パワ- パンプ・CSREC[予約]	—)	
								l								ļ				14:50(40分)シンプル ステップ・今野[予約]		4 E 00/00 (1) 1 H T	
					15:00(30分)卓球(フリ 一)[定員]	15:00			15:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]			ļ			15:00(30分)卓球(フリー)	15:00		ススクール(児童)[2	レ 15:00(60分)キッズ(4 育スクール(児童)[2 クール]	\$	ļ	15:00(30分)卓耳 一)	
																<u> </u>	15:20(40分)コンビネー ションエアロ・笠島[予	クール]	クール]			_	
30(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス 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	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)キッズ体育スクール(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)卓耳	
-/L]			クール]		7.00.70		ケール]	クール]		クール]	11]	N]	クール]	クール]									
ſ						16:00		1	16:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]	1						16:00			16:00(60分)キッズ体	16:00(30分)選手コー		16:00(30分)卓玛	
Ī					1			1								1	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)ヒップホー	ックール]	「スタール」	T	1-'	
30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス		16:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー	16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズチア	1	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	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		16:30	スペール]	フ・工際[予約]			1		
スクール(児童)[ス ール]		レススクール[スクー ル]	育スクール(児童)[ス クール]	. タンススクール[スク ール]	'		育スクール(児童)[ス クール]	ススクール(児童)[ス クール]	16:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	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]		ススクール(児童)[ス クール]		1							
f		† I				17:00		1	17:00(30分)卓球(フリ	†				-		17:00			17:10(90分)パレエスク	7			
ŀ		†				.,		1	一)[予約]				 			┨''' ̄		17:20(40分)ファンクミ	┛ール[スクール]	 	+	+	
30(60分)キップ体		17:30(60分)パューアダ	17-30(60 分) キップ体	17-30(60分)キップチア	17:30(60分)選手コー	17-90	17-30(60分)キップ体	17:30(60分)キップダン	17:30(30分)直转(フ!	17-30(60 分) キップは	17:30(60 分) キップ 新	17:30(60分)だっ ニアタ	17-30(60分)キップ体		17:30(60分)キップ容	17-90	17:30(120分)キッズ体 育スクール[スクール] [予約]	ョナルコンディショニング・音田[条約]	1	ļ	+	+	
:30(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス ール]		シススクール[スクー	育スクール【スクール】	ダンスズグール[スク	7 17:30(60分)選手コー 7 ス陸上トレーニング [スクール]	17.30	育スクール(児童)[ス	ススクール(児童)[ス	17:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	育スクール (児童)[ス	17:30(60分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]	シススクール[スクー	育スクール(児童)[ス	Ę	17:30(60分)キッズ空 手スクール[スクール]	17.30	育スクール[スクール]) / M() #93					
,,,		1"		701	[27-70])-Nj	7 701		7-72	70]	701	7-701		1		17 933		-				
Į.		1				18:00		1	18:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]						ļ	18:00							
											ļ								1	4	4		
						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]			ļ	18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	F	18:30(60分) キッズ 空 手スクール[スクール]	18:30		18:30(40分)CSLive/エアヤ イクルフィットネス/パワーラ ド・CSREC[予約]	サ 18:40(80分)パレエスク ール[スクール]	'	ļ		
								_					1		1				_			1	
			L			19:00			19:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]			19:00(60分)ジュニアタ ンススクール[スクー ル]		L	1	19:00			1	L			
					19:15(110分)パレエス クール[スクール]			19:20(40 分)シンプル エアロ・牧野[予約]	1	19:20(40分)ヨガ・植木	19:20(30分)CSLive/ボディ/ イクトレーニング・CSREC(予 約)	[IL]			L								
			19:40(40分)コンビネー	19:40(40分) * クラブ	T	19:30		1 - 108/1.7 493	19:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]	1	#91			19:30(40分)シェイブパ ンプ・高野[予約]		19:30			1		T	1	
		†	レョンヘナッノ + 肋ト レ10・鍋島[予約]	・19:40(40分) * クラブ 限定/アロマヨガ・松 月[予約]	1			1	一 ハング 本引			1	İ		19:45(90分)パレエスク ール[スクール]	7			-1	İ	†	1	
		·		1		20:00			20:00(30分)卓球(フリ 一)[予約]		20:10(40分)CSLive	20:00(60分)ジュニアタ			ール【スクール】	20:00				†	†	+	
		†			1		20:20(40分)ファンクシ	20:20(40分)CSLive/	一)[予約]	20:15(40分)コンビネー ションエアロ・鍋島[予 約]	ファイトアタックPRO・ CSREC[予約]	ンススクール[スクー ル]	1	+	İ				+	†	+	+	
		· 	20:40(40分)ZUMRA(20:40(40分)CSI ive	1	20:30	ョナルコンディショニン グ・牧野[予約]	シェイプパンプ・CSR EC[予約]	20:30(30分)卓球(フリ	ションエアロ・鍋島[予 約]	1		20:30(40分)ZUMBA	(20:40(40分)CSLive/エアサ	1	20-20			+	†	 	+	
		 	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]	1	_0.00		1	20:30(30分)卓球(フリ 一)[予約]			1	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]		20.00				+	+	+	
		ļ		OGKEO[7/89]		01.00			-	01.05(20(1)=1.17+	 		-	4	I	01.00			+			+	
					_	21:00				21:05(30分)コンビネー ・ションステップ・鍋島 [予約]						21:00			1	4			
		ļ	L	ļ	ļ			21:20(40分)CSLive/ カラダデトックス・CS REC[予約]		L7P#9J	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]	1		4		ļ		L		1			
						21:30		REC[予約]		<u> </u>	ライド・今里[予約]		<u> </u>	1		21:30			1	1			
								L			<u> </u>												
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SMI	
	Я			火				*	•	1	*		1	•				±	•		В		

作成日:2025/11/14 15:25:15