# セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2026年07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。
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 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 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(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 |
| 10:00 | | | | 10:00(40分)ヨガ・綿貫[予約] | | | 10:00(40分)ヨガ・中嶋[予約] | 10:00(40分)シェイプパンプ・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/ファンクショナルストレッチ・榎倉[予約] | 10:00(40分)パワーヨガ・中嶋[予約] | | 10:00(40分)ファイトアタックPRO・坂入[予約] | | | 10:00(40分)コンビネーションエアロ・足立[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・綿貫[セッション][定員] | | | | | | | | | 10:30(110分)バレエスクール[スクール] | | | | | | | 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(40分)ZUMBA(R)・大黒[予約] | 11:00(40分)ファイトアタックBEAT・和田[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)ZenYoga・荒井[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(40分)健康体操・坂入[予約] | 11:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荒井[予約] | | 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 | | | | | | | | | 11:55(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 |
| 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/クエストライン・CSREC[予約] | | 12:00(40分)ボディメイクトレーニング・藤原[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・武田[予約] | 12:10(60分)有料セッション/フラ・小林[セッション][定員] | | 12:10(40分)ボディメイクトレーニング・今野[予約] | 12:00(40分)CSLive/ピラティス・REC[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(30分)卓球練習会[予約] | | | 12:40(40分)ポッチャ・練習会[予約] | | | | | | | 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・今里[予約] | 13:00(30分)卓球練習会[定員] | 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)シンプルエアロ・篠原[予約] | 13:20(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[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] | | | 13:20(40分)ZUMBA(R)・西村[予約] | | | | 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(30分)卓球練習会[予約] | | | 13:30(30分)卓球(フリー) | | | | | | | 13:30(40分)ZUMBA(R)・和田[予約] | 13:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSREC[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(60分)有料セッション/バランスボール・高野[セッション][予約] | | 14:00(30分)卓球(フリー)[予約] | 14:10(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・篠原[セッション] | | 14:00(30分)卓球(フリー) | | | 14:00(30分)卓球(フリー)[定員] | | 14:00(60分)キッズ体育スクール(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(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] | 14:20(40分)ヨガ・笠島[予約] | | | 14:50(40分)シンプルステップ・今野[予約] | 14:40(30分)ファンクショナルコンディショニング・戸田[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(30分)卓球(フリー)[予約] | | | | | | 15:00(30分)卓球(フリー) | | 15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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(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] | | 15:20(30分)ピラティス・上原[予約] | | | | | 15:30(30分)卓球(フリー) | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00(30分)卓球(フリー)[予約] | | | | | | | | | 16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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(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] | | 16:20(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] | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00(30分)卓球(フリー)[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(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(120分)キッズ体育スクール[スクール][予約] | 17:20(40分)CSLive/シェイプパンプPOWER・REC[予約] | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00(30分)卓球(フリー)[予約] | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 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] | | | 18:40(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] | | 19:20(40分)シンプルエアロ・牧野[予約] | 19:00(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] | 19:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール] | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | 19:40(40分)コンビネーションステップ＋筋トレ10・鎌島[予約] | 19:40(40分)＊クラブ限定/アロマヨガ・松月[予約] | | | | 19:30(30分)卓球(フリー)[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 |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00(30分)卓球(フリー)[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] | | | | | | | | | | 20:00 |
| 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] | | 20:20(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)シェイプパンプ・上村[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・鎌島[予約] | | | 20:30(40分)ZUMBA(R)・NOA[予約] | 20:40(30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 | | | | | | | | | | 21:05(30分)コンビネーションステップ・鎌島[予約] | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 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] | | | 21:20(40分)CSLive/ZenYoga[予約] | | | | | | | | | | | | 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 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | 曜日 |

作成日:2026/07/15 10:27:48