

セントラルウェルネスクラブ清瀬 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23日(水)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

< スタジオ >

月				火		曜日	水			木		金			曜日	土			日			曜日	
スタジオ1 HEARTS	スタジオ2 PEACE	スタジオ3 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE		スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE		スタジオ6 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE		スタジオ6 SMILE
08:00						08:00								08:00								08:00	
08:30						08:30								08:30								08:30	
10:00				10:00(40分)ヨガ・縄跳 [予約]		10:00	10:00(40分)ヨガ・中嶋 [予約]	10:00(40分)シェイバ ンブ・大黒		10:05(40分)健康体操 ・中村[予約]	10:00(40分)フィールド ライズ・荒井[予約]		10:00(40分)クラブ飛 脚・ファンク・スティーブ・斎 藤[予約]	10:00(40分)パワーヨ ガ・中嶋[予約]	10:00	10:00(40分)フィットネ ス・タック・PROR・森入[予 約]	10:00(40分)ファンク・ダン ス・中嶋・佐藤[予約]		10:00(40分)コンパニ オン・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						10:30								10:30								10:30	
11:00	11:00(40分)スモール ボール・FUM・大黒[予 約]			11:00(40分)ダンス・フ ァンク・大黒[予約]	10:55(40分)有料セ ッション/ボディコン ディショニング・縄 跳[予約]	11:00	11:00(40分)ZUMBA (R)・大黒[予約]	11:00(40分)ファイ ター・中嶋・佐藤[予 約]	11:00(40分)動き タイム・松月[予約]	11:10(40分)コンパ ニオン・荒井[予約]	11:00(40分)ZenY oga・荒井[予約]	11:00(60分)クラ ブ飛脚・ファンク・ス ティーブ・斎藤[予約]	11:00(40分)有料セ ッション/ボディ・ラ ンズ・榎木[予約]	11:00	11:00(40分)健康体 操・森入[予約]	11:00(40分)フィ ットネス・タック・PR OR・森入[予約]	11:00(40分)ファン ク・ダンス・中嶋・佐 藤[予約]	11:10(40分)ヨガ・榎 木[予約]	11:10(40分)ICSL ive・中嶋・佐藤[予 約]	11:00(60分)キ ッズ体育スクール (幼児)[スクール]	11:00		
11:30						11:30								11:30								11:30	
12:00				12:00(40分)シェイバ ンブ・今井田[予約]	12:00(30分)ICSLive・ボ ディコンディショ ニング・ウエストラ イン・中嶋・佐藤[予 約]	12:00	12:00(40分)ボディ メイク・トレーニング ・縄跳[予約]	12:00(40分)フ リースタイル・小枝 [予約]						12:00	12:00(40分)ボ ディメイク・トラ ニング・縄跳[予 約]	12:00(40分)ICSL ive・ボディコン ディショニング・ウ ェストライン・中 嶋・佐藤[予約]					12:00		
12:30						12:30								12:30								12:30	
13:00				13:00(40分)ボディ コンディショニング ・ウエストライン・ 中嶋・佐藤[予約]	13:00(40分)エア サイクル・フリース タイル・中嶋・佐 藤[予約]	13:00	13:00(40分)ステ ップ・キートン・大 黒[予約]	13:00(40分)ヨ ガ・松月[予約]						13:00								13:00	
13:30						13:30								13:30								13:30	
14:00				14:00(40分)コン パニオン・大黒[予 約]	14:00(40分)1 * ク ラブ飛脚・ファン ク・スティーブ・斎 藤[予約]	14:00	14:00(30分)卓 球(フリー)[定員]	14:00(30分)有 料セッション/ボ ディコンディショ ニング・縄跳[セ ッション]		14:00(30分)卓 球(フリー)[定員]	14:00(30分)有 料セッション/ボ ディコンディショ ニング・縄跳[セ ッション]	14:00(30分)卓 球(フリー)[定員]	14:00	14:00(30分)卓 球(フリー)[定員]	14:00	14:00(30分)キ ッズダンスス クール(幼児)[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(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)[定 員]	14:00			
14:30						14:30								14:30								14:30	
15:00						15:00								15:00								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	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							15:30		
16:00						16:00								16:00								16:00	
16:30	16:30(60分)キ ッズ体育ス クール(幼 児)[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(幼 児)[ス クール]	16:30	16:30(60分)キ ッズ体育 スクール(幼 児)[ス クール]	16:30(60分)キ ッズダンス スクール(幼 児)[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(幼 児)[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 ッズ体育 スクール(幼 児)[ス クール]	16:30							16:30		
17:00						17:00								17:00								17:00	
17:30	17:30(60分)キ ッズ体育 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(ス クール)	17:30	17:30(60分)キ ッズ体育 スクール(ス クール)	17:30(60分)キ ッズダンス スクール(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(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(ス クール)	17:30							17:30		
18:00						18:00								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								18:30	
19:00						19:00								19:00								19:00	
19:30				19:40(40分)コン パニオン・ 大黒[予約]	19:40(40分)1 * ク ラブ飛脚・フ ァンク・ス ティーブ・ 斎藤[予約]	19:30								19:30								19:30	
20:00						20:00								20:00								20:00	
20:30				20:40(40分)ZUMBA (R)・NOA[予約]	20:40(40分)ICSLive・ボ ディコンディ ショニング・中 嶋・佐藤[予 約]	20:30								20:30								20:30	
21:00						21:00								21:00								21:00	
21:30						21:30								21:30								21:30	
	スタジオ1 HEARTS	スタジオ2 PEACE	スタジオ3 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE		スタジオ1 HEARTS	スタジオ2 PEACE	スタジオ3 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE		スタジオ1 HEARTS	スタジオ2 PEACE	スタジオ3 SMILE	スタジオ4 HEARTS	スタジオ5 PEACE	スタジオ6 SMILE