

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

29日(火)については以下のプログラムが変更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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日	
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30			09:20(40分)コンピネーション ステップ・鈴木[予約]	09:20(40分)健康大極拳・清 畑[予約]	09:30	09:20(40分)ボディケアスト レッチ・坂入[予約]	09:20(30分)Fit Fun・野口 [予約]	09:20(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/肩 腰エクササイズ・中村(隔) [予約]	09:20(40分)エアロサーキット ・高取[予約]		09:30			09:40(40分)HOTヨガ・榎本 [予約]		09:30	
10:00			10:15(40分)カラダテックス・ 鈴木[予約]	10:20(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド・REC[予約]	10:00	10:15(40分)健康操・黒須[予 約]	10:00(30分)ファンクショナルコンディ ション・野口[予約]	10:00(70分)有料セッション/ ステップ・依田[セッション]定 員]				10:00			10:40(40分)ZUMBA(R)・A KIKI[予約]	10:15(60分)キッズダンスク ール[スクール]	10:00	
10:30					10:30		10:40(30分)ボディメイクト レーニング・野口[予約]				10:20(40分)ボディコアバラ ンス・野口[予約]		10:30	10:15(40分)コンピネーションエアロ・中 村(隔)[予約]	10:15(30分)CSLive/ビュティフル プロシエ/SHISEI・REC[予約]		10:30	
11:00					11:00	11:10(40分)ヨガ・榎田[予約]	11:00(40分)CSLive/シンプルエア ロ・REC[予約]	11:20(40分)コンピネーション エアロ・依田[予約]	11:20(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド・REC[予約]	11:20(40分)CSLive/シェイ プアップ・REC[予約]		11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]			11:00	
11:30			11:15(40分)ファンクショナルコンディ ション・今野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING ・松井[予約]	11:30							11:30			11:40(40分)バリエーション エクササイズ・戸塚[予約]	11:40(40分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・石井 [予約]	11:30	
12:00				12:20(30分)モビリティストレッチ ・榎田[予約]	12:00	12:05(40分)*クラブ限定/フ ンクショナルストレッチ・榎 田[予約]	12:00(30分)フィットアタックB EAT・黒江[予約]	12:20(40分)ヨガ・榎本[予約]				12:00	12:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]					12:00
12:30			12:30(40分)シェイプアップ ・松井[予約]		12:30						12:30(40分)フィールピラテ ス・榎口[予約]	12:30	12:40(40分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・榎井 [予約]		12:40(40分)CSLive/ピラテ ス[予約]	12:40(40分)フィットアタックB EAT・松井[予約]	12:30	
13:00					13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊 地[予約]	13:00(40分)ビュティフルプロ ジェクト/ス ム&ヒーリング・黒江[予約]	13:00(60分)フラスクール[ス クール]定員]				13:00						13:00
13:30			13:30(40分)HOTワークア ウトヨガ・石井[予約]		13:30		13:30(40分)ダンスファン・上 原[予約]				13:30(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・LIVE[予約]	13:30	13:50(40分)シェイプアップ ・榎井[予約]	13:40(40分)X-CORE RID ING・REC[予約]	13:50(40分)シェイプアップ ・庄司[予約]	13:50(40分)ファンクショナル コンディション・田中[予 約]	13:30	
14:00					14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	14:00(60分)有料セッション/ ボディコンディション・榎 田[セッション]					14:00						14:00
14:30			14:30(40分)*クラブ限定/肩腰エク ササイズ・中村(隔)[予約]		14:30	14:40(40分)HOTピラテ ス・上原[予約]	14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP ・REC[予約]					14:30	14:40(40分)CSLive/ス ム&ヒーリング・REC[予約]		14:50(40分)シンプルエアロ ・田中[予約]	14:50(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス パワーラ イド・REC[予約]	14:30	
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)コンピネーション ステップ・今野[予約]				15:00	
15:30					15:30							15:30					15:30	
16:00					16:00						15:50(75分)キッズバリエ ーション[スクール]定員]	16:00	16:00(40分)コンピネーション エアロ・今野[予約]				16:00	
16:30			16:30(60分)キッズダンスク ール[スクール]		16:30		16:30(60分)キッズダンスク ール[スクール]定員]					16:30					16:30	
17:00					17:00		17:00(150分)キッズ空手ス クール[スクール]定員]					17:00					17:00	
17:30					17:30							17:30	17:20(30分)トピックレ ッスン ・黒江[予約]				17:30	
18:00					18:00							18:00	18:10(40分)フィットアタックB EAT・黒江[予約]				18:00	
18:30					18:30							18:30					18:30	
19:00				19:20(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]	19:00	19:20(40分)HOTパワーヨガ ・高取[予約]	19:20(40分)コンピネーション エアロ+筋力TO・今野[予 約]				19:00(30分)CSLive/シェイプアップ POWER・REC[予約]	19:00	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]				19:00	
19:30			19:30(40分)フィットアタックB EAT・松井[予約]		19:30						19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]	19:30					19:30	
20:00					20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE F IGHTING・LIVE[予約]	20:10(40分)CSLive/シェイ プアップ・REC[予約]			20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス パワーライド・LIVE[予約]	20:00					20:00	
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	20:30(40分)CSLive/エアサイクルフ ットネス パワーライド[予約]	20:30	20:30(40分)シェイプアップ ・野口[予約]					20:30(40分)コンピネーション ステップ・茂木[予約]	20:30					20:30	
21:00					21:00		21:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド・REC[予約]	21:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライド・REC[予約]				21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	