

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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(別途入金手続き、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
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
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)健康太極拳・清畑[予約]	09:20(40分)ボディアストレッチ・坂入[予約]		09:20(30分)Fit Fun・野口[予約]	09:20(30分)CSLive/からだアクティヴ[予約]	09:20(40分)*クラブ風流/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・高畠[予約]				09:30	09:40(40分)HOTヨガ・榎本[予約]
10:00															10:00
10:30			10:15(40分)カラダデトックス鈴木[予約]	10:20(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・岡田[予約]	10:15(40分)健美操・黒須[予約]	10:10(40分)バリエエクササイズ・戸塚[予約]	10:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・青田[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]			10:20(40分)ボディアバランス・野口[予約]		10:15(40分)コンピネーションエアロ・中村(隔)[予約]	10:15(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:30
11:00															11:00
11:30			11:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・寺新[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・松井[予約]	11:10(40分)ヨガ・櫻原[予約]	11:10(40分)CSLive/シンブルエアロ・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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		11:20(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		11:30
12:00				12:10(40分)フィールヨガ・岡田[予約]											12:00
12:30			12:30(40分)シェイプアップ・松井[予約]			12:05(40分)*クラブ風流/ファンクショナルストレッチ・櫻原[予約]	12:05(30分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]	12:20(40分)ヨガ・榎本[予約]			12:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		12:20(40分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]	12:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[予約]	12:30
13:00															13:00
13:30			13:30(40分)モビリティストレッチ・仲田[予約]			13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	13:00(40分)ボディアプロジェクト/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]			13:30(40分)フィールピラティス・樋口[予約]	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・黒江[予約]	13:20(40分)シェイプアップ・加茂[予約]	13:20(40分)ストレッチ・坂入[予約]	13:30
14:00															14:00
14:30			14:30(40分)モビリティストレッチ・仲田[予約]			14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]					13:45(60分)有料セッション/ヨガ・たきもと[セッション]	13:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・田中[予約]	14:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	14:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	14:30
15:00			14:30(40分)*クラブ風流/肩腰エクササイズ・中村(隔)[予約]												15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]												16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30			19:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・戸田[予約]	19:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・戸田[予約]	19:20(40分)HOT/パワーヨガ・高島[予約]	19:30(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:20(40分)コンピネーションエアロ・中村(隔)[予約]	19:30(40分)エアロサーキット・茂木[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:30(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	19:30
20:00			19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]												20:00
20:30															20:30
21:00			20:30(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	20:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[予約]	20:30(40分)シェイプアップ・野口[予約]	20:30(40分)ピラティス・村松[予約]	20:10(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]	20:30(40分)コンピネーションステップ・茂木[予約]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・LIVE[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]	20:00(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	20:00(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	20:00(40分)コンピネーションエアロ・寺新[予約]	21:00
21:30															21:30
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	