

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

	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	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30			09:20(40分)コンビネーション ステップ・鈴木[予約]	09:20(40分)健康太極拳・清 畑[予約]	09:30	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)*クラブ飛足/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 ・尚武[予約]	09:30			09:40(40分)HOTヨガ・榎木 [予約]	09:30	
10:00					10:00		10:10(40分)バレーエクササ 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]			10:00					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]	10:30	10:15(40分)健美操・黒須[予 約]		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)コンビネーションエアロ・中 村(正)[予約]	10:15(30分)CSLive/ビュティプロジ ェクト/ウエストライン・REC[予約]	10:40(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[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	11:10(40分)ヨガ・榎原[予約]	11:10(40分)CSLive/シンプ ルエアロ・REC[予約]	11:20(40分)コンビネーション 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]			11:00		11:10(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]			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・今野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・ 松井[予約]	11:30						11:30(40分)ヨガ・たきもと[予 約]	11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[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				12:10(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]	12:00	12:05(40分)*クラブ飛足/フ ァンクショナルストレッチ・榎 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・榎木[予約]	12:05(40分)CSLive/Lati L ati・REC[予約]			12:00	12:20(40分)ファイトアタックP RO・坂入[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]			12:00
12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・ 松井[予約]		12:30						12:30(40分)フィールピラティ ス・樋口[予約]	12:30			12:50(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]	12:40(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]	12:30
13:00					13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)・菊 地[予約]	13:00(40分)ビュティプロジェクト/ス ムース&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)モビリティストレッチ ・仲田[予約]		13:30			13:30(40分)ダンスファン・上 原[予約]			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・LIVE[予約]	13:30	13:20(40分)シェイプバンプ・ 加茂[予約]	13:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]			13:30
											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)シェイプバンプ・ 庄司[予約]	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					14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]						14:00					14:00
14:30			14:30(40分)*クラブ飛足/肩腰エクサ サイズ・中村(隔)[予約]		14:30			14:40(40分)HOTピラティス・ 上原[予約]	14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP・LI VE[予約]			14:30		14:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]			14:30
15:00					15:00							15:00	15:00(40分)コンビネーション ステップ・今野[予約]	15:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・REC[予約]			15:00
15:30					15:30							15:30					15:30
16:00					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			16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][定員]				16:30					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)<ドビックレッ スン・黒江[予約]				17:30
18:00					18:00							18:00	18:10(40分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00												19:00
19:30			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			19:20(40分)コンビネーション エアロ+筋トレ10・今野[予 約]				19:30	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]				19:30
			19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]							19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]							19:30
20:00					20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING・LIVE[予約]		20:10(40分)CSLive/シェイ プバンプ・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)シェイプバンプ・ 野口[予約]		20:20(40分)ピラティス・村松 [予約]		20:30(40分)コンビネーション ステップ・茂木[予約]		20:30					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]		21:05(30分)CSLive/やせる！脂肪燃 焼ダンス・REC[予約]			21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日