

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。
23日(火)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 >

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	
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・榎木[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・畠入[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 ・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・春日[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)健康操・黒須[予 約]	10:40(30分)ボディメイクトレ ーニング・野口[予約]	10:40(30分)コンビネーション エアロ・依田[予約]	11:00(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC[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(隔)[予約]	10:15(30分)CSLive/ビュティフルロ ゼット/ウェストライン・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・榎庭[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]	11:30(40分)ヨガ・たきもと[予 約]	11:20(40分)ボディコア・バラ ンス・野口[予約]		11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	11:10(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]			11:00
11:30					11:30							11:30			11:40(40分)バレーエクササ 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				12:10(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]	12:00	12:05(40分)*クラブ限定/フ ァンクショナルストレッチ・榎 庭[予約]	12:05(30分)フットアタック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)フットアタックP RO・畠入[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)シェイプパンプ・ 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(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・黒江[予約]	12:30			12:50(40分)フットアタック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)ビュティフルプロジェクト/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/フットアタックB EAT・LIVE[予約]	13:30	13:20(40分)シェイプパンプ・ 加茂[予約]	13:20(40分)ストレッチ・畠 入[予約]			13:30
14:00					14:00	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]		14:00			13:50(40分)シェイプパンプ・ 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
14:30			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ピラティス・ 上原[予約]	14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP・L IVE[予約]			14:30					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]	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]	15:00
15:30					15:30							15:30					15:30
16:00					16:00							16:00	16:00(40分)コンビネーション 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
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)くっトビックレッ スン・黒江[予約]				17:30
18:00					18:00							18:00	18:10(40分)フットアタックB EAT・黒江[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00						18:10(30分)CSLive/シェイプパンプ 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)フットアタックB EAT・松井[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]	19:30	19:20(40分)HOT/パワー・ヨ ガ・高島[予約]		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(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 FIO GHTING・LIVE[予約]		20:10(40分)CSLive/シェイ プパンプ・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)シェイプパンプ・ 野口[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
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/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