

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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		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]	09:30	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/メチカルフット ネス・飯塚[予約]・高野・REC[予約]	09:20(40分)*クラブ 腹圧/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 ・高野[予約]	09:30			09:40(40分)HOTヨガ・榎本 [予約]		09:30		
10:00					10:00							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)ダンスWAVE 岡田[予約]	10:30	10:15(40分)健康操・黒須[予 約]	10:20(40分)バリエエクサ イズ・戸塚[予約]	10:00(20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]			10:20(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/ビューティプロ ジェクト/ヒップライン・REC[予約]	10:40(40分)ZUMBA(R)・A KIKI[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]						11:00					11:00		
11:30			11:15(40分)ファンクショナルコンディ ション・寺野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING 松井[予約]	11:30		11:20(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 フバンプ・REC[予約]	11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]				11:40(40分)バリエエクサ 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					12:00		12:05(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]					12:00					12:00		
12:30			12:30(40分)シェイフバンプ・ 松井[予約]		12:30		12:15(30分)フィットアタック EAT・黒江[予約]	12:20(40分)ヨガ・榎本[予約]			12:05(40分)シェイフバンプ・ 黒江[予約]	12:30	12:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]	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)コンピネーション エアロ・寺野[予約]	12:30	
13:00					13:00			13:00(40分)ZUMBA(R)・菊 地[予約]	13:00(40分)ビューティプロジェクト/ス ム・スズキ・高野[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(70分)有料セッション/ ヨガ・たきもと[セッション]	13:30	13:30(40分)シェイフバンプ・ 榎井[予約]	13:50(30分)CSLive/カラダデトックス EAT・LIVE[予約]			13:50(40分)フィットアタックB EAT・松井[予約]	13:50(40分)CSLive/X-CO RE DANCING・REC[予約]	13:30
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 腹圧/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	14:40(40分)CSLive/フィ ールピラティス・REC[予約]					14:50(30分)CSLive/ボディメイクレ ーニング・REC[予約]	14:30	
15:00					15:00							15:00					15:00		
15:30					15:30							15:30					15:30		
16:00					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(80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					19:00							19:00					19:00		
19:30			19:30(40分)フィットアタックB EAT・松井[予約]	19:20(40分)ファンクショナルコンディ ション・戸田[予 約]	19:30	19:20(40分)HOT/パワーヨガ・ 高野[予約]		19:20(40分)コンピネーション エアロLow・寺野[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 FIG HTING・LIVE[予約]	20:10(40分)CSLive/シェイ フバンプ・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・REC[予約]	20:30	20:30(40分)シェイフバンプ・ 野口[予約]		20:30(40分)ピラティス・村松 [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					21:00		
21:30					21:30							21:30					21:30		
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE			