## 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

## くスタジオ >

< 28	<del>// /</del>	<b>=</b>		火	贈目	7	k		*		<b>±</b>	腰目		E		3	藤田
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
09:00					09:00							09:00					09:00
			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·滿 畑[予約]		09:20(40分)ボディケアストレ ッチ・坂入[予約]	0520(05)(CSLive/LaS Last-REC[\$9])	09:20(30分)Fit Fun·野口 [予約]	09:20(30分)CSLive/メディカルフィット ネス/腰痛予防・改善・REC[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・中村(陽)	ト 09:20(40分)エアロサーキット ・尚武[予約]				00.40(40(八))   0.777		
09:30			-		09:30					[ ] [ ]		09:30			09:40(40分)HOTヨガ・植木 [予約]		09:30
10:00			-		10:00			10:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・野ロ[予約]	10:00(70分)有料セッション/			10:00			-	ļ	10:00
			10:15(40分)カラダデトックス・	10:20(30分)ダンスWAVE・ 岡田[予約]	10.00	10:15(40分)健美操·黒須[予 約]	10:20(40分)パレエエクササ	ョニング・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]	1	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/ビューティブロジ		10:15(60分)キッズダンススク ール[スクール]	5
10:30			鈴木[予約]	岡田[予約]	10:30	約]	イズ・戸塚[予約]	10:40(30分)ボディメイクトレ ーニング・野口[予約]		10:30(40分)ZUMBA(R)・た きもと[予約]	- ス・野口[予約] -	10:30	H(1E/[P89]	TOP/COO MO-REC[ PRO]	10:40(40分)ZUMBA(R) · A KIKO[予約]	ール[スクール]	10:30
ľ								――ング・野口[予約]		2-90(17#)]							
11:00					11:00	11:10(40分)ヨガ・櫻庭[予約]						11:00		11:10(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]			11:00
			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]			11:20(40分)CSLive/シンブ 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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		11:20(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)·大 木[予約]				4
11:30			-		11:30					11:30(40分)ヨガ・たきもと[予 約]	1	11:30			11:40(40分)パレエエクササ イズ・戸塚[予約]	11:40(40分)エアサイクルフィットネス/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	12:00	12-05(40分) * クラブ限定/フ			12:05(40分)シェイブパンプ・			12-00				I 1/401	12:00
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・櫻 庭[予約]	12:15(30分)ファイトアタック日	12:20(40分)ヨガ・植木[予約]	12:05(40分)シェイブパンプ・ 加茂[予約]			12.00	12:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]	1			12.00
12:30			12:30(40分)シェイブパンプ・ - 松井[予約]	1	12:30		EAT·黒江[予約]			12:30(40分)フィールピラティ	r 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	[予約]	12:40(40分)エアサイクルフィ		12:40(40分)コンビネーション エアロ・今野[予約]	12:30
			- 松井[予約]							ス・樋口[予約]	7 X X 74 L - M X [ 5 43]			12:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・碓井 [予約]	12:50(40分)ファイトアタック日 EAT・松井[予約]	エアロ・今野[予約]	
13:00					13:00	13:00(40分)ZUMBA(R)·菊 地[予約]	13:00(40分)ビューティブロジェクト/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			EAT-{AFT[789]		13:00
				13:20(30分)CSLive/エアロサーキット ・REC[予約]		PDL 1 403			, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,								]
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(40分)CSLive/ファイトアタックE EAT・LIVE[予約]	13:30					13:30
4400				<b>.</b>	4400	1400/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\						14:00	13:50(40分)シェイブパンブ・ 碓井[予約]	13:50(30分)CSLive/カラダデトックス REC[予約]	13:50(40分)シェイブパンブ・ 庄司[予約]	13:50(40分)CSLive/X一CC RE DANCING·REC[予約	4400
14:00					14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]						14:00				l,	14:00
14-30			14:30(40分) * クラブ限定/骨盤エクサ サイズ・中村(陽)[予約]		14:30		l	14:40(40分)HOTピラティス・ 上原[予約]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LI		<b>-</b>	14:30		14:40(40分)CSLive/フィー			14:30
			- サイズ・中村(陽)[予約]		14.00			上原[予約]	VE[予約]			1		14:40(40分)CSLive/フィー ルピラティス・REC[予約]		14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング・REC[予約]	- I
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]		15:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・戸田[予約]	29 -REC[7#]	15:00
1			<u> </u>									1	ステッノ・写野「予約」				1
15:30					15:30							15:30					15:30
										15:50(175分)キッズバレエス クール[スクール][定員]							
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
18:30			16-20(60分) 土ップダンフラク		10.00			16:20(60公)土ップが、ファク				10.00					10.00
10:30			16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]		10:30			16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][定員]	ļ			10:30					- 10:30
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
			1				ール[スクール][定員]					1	17:20(30分)<トピックレッス ン>・黒江[予約]				1
17:30					17:30							17:30	ン >・黒江[予約]				17:30
ľ										]		1					1
18:00					18:00					<u> </u>		18:00	18:10(40分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]				18:00
40.00					40.00							40.00					40.00
18:30					18:30						4	18:30					18:30
19:00			<del> </del>	<del> </del>	19:00			<del> </del>		<del> </del>	19:10(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·REC[予約]	19:00	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]	<b>†</b>	l		19:00
-			19:30(40分)ファイトアタック日 EAT・松井[予約]	19:20(40分)ファンクショナル		19:20(40分)HOTパワーヨガ・ 高畠[予約]		19:20(40分)コンビネーション エアロLow・今野[予約]	1		HIING·REC[李朝]		[予約]				1
19:30			19:30(40分)ファイトアタック日	コンティショニンク・戸田[予 約]	19:30	高畠[尹豹]		エアロLow・今野[予約]		19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]		19:30					19:30
			- CAI'松井[ア制]							・以小【ア制】							1
20:00					20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING·LIVE[予約]		20:10(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC[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					20:00
				markethan i				20:20(40分)ピラティス・村松 [予約]							<b></b>		
20:30			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・REC[予約]	20:30	20:30(40分)シェイブパンブ・ 野口[予約]	2050(304))+774-7711-7	ļ		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		20:50(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・松井[予約]		21:05(30分)CSLive/ビューティブロジ		<u> </u>	21-00					21.00
21.00		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21.00			<del> </del>	21:05(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン・REC[予約]	<b> </b>		21:00	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		- 21:00
21:30			·		21:30							21:30					21:30
																	1
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
曜日	J	1		火	曜日	7	k		*		<b>±</b>	曜日		t		3	曜日