## セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30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

## く スタジオ >

Manual   M	くスタ	<u>ンオ &gt; </u>	=		火	贈日		k	1	*		*	贈目		ŧ		=	贈目
日本の	-	ROSSO	VERDE			PR H					ROSSO	VERDE				ROSSO	VERDE	
19	09:00					09:00							09:00					09:00
19				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·溝 畑[予約]		09:20(40分)ボディケアストレ ッチ・坂入[予約]	09:20(20分)CSLive/LaS Las-REC(予約)	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)	・09:20(40分)エアロサーキット ・尚武[予約]						
日本	09:30			_		09:30		 			[予約]		09:30			09:40(40分)HOTヨガ・植木 [予約]		09:30
日本				-					10.00/2043/7=1-07-2-4-1-7-2-4-4	an andrea (Controlle III )								
日本の	10:00			10.15(40公)ナーガニレックフ・	10.20/20 (A) (B) . 7 M A V E .	10:00	10.15(40公)(除業長, 里海[文	10.20(40公) (51. エエカササ	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		10-20(40人)ギニィコアパラン	10:00	10-15/40分)コンピネーションエアロ・由	10-15/2040/CSI has/F = == 7/703		10.15(60公)ナップが、フラク	10:00
	10.20			鈴木[予約]	岡田[予約]	10-20	約]	10.20(40万)/(レエエラリリ イズ·戸塚[予約]	10:40(30分)ボディメイクトし	P.		ス・野口[予約]	10:20	村(正)[予約]	ェクト/ヒップライン・REC[予約]	10-40(40分)7LIMBA(R)・4	ール[スクール]	10-20
1988   1988	10.30			-		10.30		ł	ーニング・野口[予約]		きもと[予約]		10.30			KIKO[予約]		10.30
1988   1988	11:00					11:00	11:10(40分)ヨガ・櫻庭[予約]						11:00		11:10(40分)CSLive/ヨガ・R			11:00
1988   1988	-			- 11:15(40分)ファンクショナルコンディシ	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・			11:20(40分)CSLive/シンブ	11:20(40分)コンビネーション	11:20(30分)CSLive/エアサイクルフィ		11:20(40分)CSLive/シェイ		11:20(40分)ZUMBA(R)·大	EC[予約]			1
1	11:30			3-27 - 4 str 1 est	MATERIAL PROS	11:30		ルエアロ・REC[予約]	エアロ・依田[予約]	JP-RAC JAM JIP-REC[ PRO]	11:30(40分)ヨガ・たきもと[予	プパンプ・REC[予約]	11:30	木[予約]		11:40(40分)パレエエクササ	11:40(40分)エアサイクルフィ	11:30
1988   1985	-			-				1			約]					<ul><li>イス・尸塚(予約)</li></ul>	ットネス/リスムフイト・右刃 [予約]	*
18	12:00			<u> </u>	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)シェイブパンブ・			12:00					12:00
188	-				mr 1,4971		庭[予約]	12:15(30分)ファイトアタック日 FAT・単江「予約」	8 12:20(40分)ヨガ・植木[予約]	WIT/26 1, 4, 271				12:20(40分)ストレッチ・坂入				1 /
130   130	12:30			12:30(40分)シェイプパンプ・ 松井[予約]		12:30		ENT MELL 1 033			12:30(40分)フィールピラティス・様ロ[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	. 7 433	12:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・碓井		12:40(40分)コンビネーション エアロ・今野[予約]	12:30
180															[予約]	12:50(40分)ファイトアタック日 EAT・松井[予約]	7,512,422	
150	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					13:00
140   14					13:20(30分)CSLive/エアロサーキット ・REC[予約]													
1450   1460	13:30			13:30(40分)モヒリティストレッ ・チ・仲田[予約]		13:30			13:30(40分)ダンスファン・上 		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		19.50(904)/0.01   /h=#=1			13:30
150   15	14.00					14.00	14-00(40公)コポー思田[圣約]				1		14.00	13:50(40分)シェイノハンノ・ 碓井[予約]	REC[予約]	[13:50(40分)シェイノハンノ・ 庄司[予約]	RE DANCING·REC[予約	14:00
1500   1500	14:00					14:00	14.00(40万/3万/- 無田[ )790]						14:00				ľ	14:00
1500   1500	14:30			14:30(40分) * クラブ限定/骨盤エクサ	1	14:30		<u> </u>	14:40(40分)HOTピラティス・	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LI		<b>-</b>	14:30		14:40(40分)CSLive/フィー			14-30
1500   1500	-								上原[予約]	VE[予約]			1-1.00		ルピラティス・REC[予約]		14:50(30分)CSLive/ボディメイクトL	<del>,</del>
1850   1850	15:00			-		15:00			1				15:00	15:00(40分)コンピネーション	-	15:00(40分)ファンクショナルコンディシ	ーニング・REC[予約]	15:00
1800   1800	-			-										ステップ・今野[予約]		3-29・戸田[予約]		1
1800   1800	15:30					15:30							15:30					15:30
1800   1800	-										15:50(175分)キッズパレエス							1
18:30   18:30(3) キッズダンススク   18:30   18:30(3) キッズダンススク   18:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   17:30   18	16:00					16:00					ラール「スケール」「定員」		16:00	16:00(40分)コンビネーション エアロ・会野[予約]				16:00
17:00 17:0											]			/21(140)				
17:00 17:0	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
1730   1730				_							1							
18:00 18:0	17:00			-		17:00		17:00(150分)キッス空手スク ール[スクール][定員]	1				17:00					17:00
18.00 18.0	47.00				<b></b>	47.00				l		ļ	47.00	ン>・黒江[予約]	<b> </b>			47.00
18:30   18	17:30					17:30		i			-		17:30					- 17:30
18:30   18	18:00					18-00		•			1		18:00	18:10(40分)ファイトアタックB				18:00
18:00   18:00(49分)ファイトアタックをラナル   18:00   18:00(49分)ファイトアタックをラナル   18:00(49分)ファイトアタックをラナル   18:00(49分)ファイトアタックをラナル   18:00(49分)ファイトアタックを   18:00(49分)ファイトアクタックを   18:00(49分)ファイトアクタックを   18:00(49分)ファイトアクタックを   18:00(49分)ファイトアクタックを   18:00(49分)ファイトアクタックを   18:00(4	-			+		10.00		1			1		10.00	EAT·黒江[予約]	<b> </b>			- 10.00
1820(40分)ファイナアタック目   1820(40分)コンプ・戸田下   1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI	18:30			· <b>†</b>		18:30		1			1		18:30					18:30
1820(40分)ファイナアタック目   1820(40分)コンプ・戸田下   1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI	-			1				İ										
1820(40分)ファイナアタック目   1820(40分)コンプ・戸田下   1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・PRI    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・フ・アー    1820(40分)コンプ・PRI     19:00			†	T	19:00		İ			İ	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		l	<u> </u>	19:00	
2000   2000	-				19:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・百四「エ		19:20(40分)HOTパワーヨガ・ 高島[予約]	<u></u>	19:20(40分)コンピネーション エアロLow・会野「予約」	l		1		r 1 421				1
2000   2000	19:30			19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井「予約]	約	19:30			7, -20.0 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7, 7,		19:30(40分)エアロサーキット ・茂木[予約]		19:30					19:30
20.30(40分)/ZUMBA(R)・大 形型等のではシェイティイルマ 大手利				18/11/40							24.1.E 7 493							
2030 (40分) ZUMBA (R)・大	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
20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   対象が(アナイアルア   20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   対象が(アナイアルア   20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   対象が(アナイアルア   20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   対象が(アナイアルア   20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   20.30 (4分) ZUMBA (R) ZUMBA (R)・大   20.30 (4分) ZUMBA (R)・大   20.30									【20:20(40分)ピラティス・村松 【予約】									
21:00	20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)·大 木[予約]	zx:du(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)シェイフバンブ・ 野口[予約]		1		20:30(40分)コンヒネーション ステップ・茂木[予約]	1	20:30					20:30
2130 2130 2130	21.00			-		21.00		リズムライド・松井[予約]	1	21:05(30 H) CSL ive / F > - 7:77:77			21.00					01.00
21:30 21:30 21:30	21:00					21:00			<b>-</b>	ェクト/ヒップライン・REC[予約]	ļ		21:00					21:00
	21:30			-†	<del> </del>	21:30		<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	+	21:30		<del> </del>	<del> </del>		21:30
	-																	1
ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE ROSSO VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE		ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
	曜日	J	į		火	曜日	7				,	<b>±</b>	曜日				i i	曜日