

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

< 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・榎木[予約]	09:20(40分)健康大極拳・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) [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							10:00					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)健美操・黒須[予 約]	10:20(40分)バレーエクサ 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・ヒップライン・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]						11:00		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 ション・今野[予約]	11:20(30分)X-CORE FIGHTING・ 松所[予約]	11:30		11:20(40分)CSLive/シンプ ルエアロ・REC[予約]	11:20(40分)コンビネーション エアロ・依田[予約]	11:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC[予約]		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)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					12:00	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(40分)シェイパンプ・ 加茂[予約]		12:00					12:00	
12:30			12:30(40分)シェイパンプ・ 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	12:20(40分)ストレッチ・坂入 [予約]				12:30	
13:00					13:00							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			13:00(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]		13:30				12:50(40分)フィットアタックB EAT・松井[予約]	13:30	
14:00					14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]						14:00	13:50(40分)シェイパンプ・ 榎井[予約]	13:50(30分)CSLive/カラダデトックス・ REC[予約]	13:50(40分)シェイパンプ・ 庄司[予約]	13:50(40分)CSLive/X-CO RE DANCING・REC[予約]	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			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		14:40(40分)CSLive/フィ ールピラティス・REC[予約]		14:30(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(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 ション・戸田[予約]	15:00	
15:30					15:30							15:30					15:30	
16:00					16:00						15:50(175分)キッズバレース クール[スクール][定員]	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	17:20(30分)<トビックレ ッスン・黒江[予約]				17:00	
17:30					17:30							17:30					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	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]				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 コンディショニング・戸田[予 約]	19:30	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]			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 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・REC[予約]	20:30			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	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30						21:00(30分)CSLive/ビュティ・プロジ ェクト・ヒップライン・REC[予約]	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	