

## セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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

### <スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	
	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
08:00			08:00		08:00		08:00		08:00
09:30		09:20(40分)コンビネーションステップ・桜木[予約]	09:20(40分)健康太極拳・満姫[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	09:30	09:20(40分)*クラブ限定/香里ヶ丘サイズ・中村[予約]	09:30
10:00		10:15(40分)カラダテックス・筋肉[予約]	10:15(40分)ダンスWAVE・岡田[予約]	10:00	10:00(30分)フィットネス・ヨシケイ・野口[予約]	10:00(30分)有料セッション・ステップ・秋田[セッショ][定員]	10:00	10:15(40分)ボディコアバランス・野口[予約]たきもと[予約]	10:00
10:30		10:15(40分)カラダテックス・筋肉[予約]	10:15(40分)パレエエクササイズ・戸塚[予約]	10:30	10:40(30分)ボディメイクトレーニング・野口[予約]	10:30	10:15(40分)CSLive/ヨガ・R	10:40(40分)ZUMBA(R)・A KIKO[予約]	10:30
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]	11:00	11:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]	11:20(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]	11:00	11:20(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	11:40(40分)エアサイクルフルネス/リズムライド・石井[予約]
11:30				11:30		11:30		11:30	11:40(40分)エアサイクルフルネス/リズムライド・石井[予約]
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]	12:05(40分)シェイプバンブ・加茂[予約]	12:00	12:20(40分)ストレッチ・坂入	12:40(40分)エアサイクルフルネス/パワーライト・坂井[予約]	12:00
12:30		12:30(40分)シェイプバンブ・松井[予約]		12:30	12:15(30分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]	12:20(40分)HOTヨガ・たきもと[予約]	12:30	12:40(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]	12:40(40分)コンビネーションエアロ・今野[予約]
13:00		13:00(40分)ZUMBA(R)・菊地[予約]	13:00	13:00(40分)ピューティプロジェクト・スマース&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	13:30	13:50(40分)シェイプバンブ・エクト・レッグライン・REC[予約]	13:50(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]
13:30		13:30(40分)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]	13:30	13:50(40分)シェイプバンブ・エクト・レッグライン・REC[予約]	13:50(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]
14:00			14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]			14:00		14:00
14:30		14:30(40分)*クラブ限定・骨盤エクササイズ・中村[予約]	14:30		14:40(40分)HOTビラティス・上原[予約]	14:40(30分)CSLive/リズムCAMP-LIVE[予約]	14:30		14:30
15:00			15:00			15:00(75分)キッズバイエスクール[スクール][定員]	15:00	15:00(40分)コンビネーションステップ・今野[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(15分)キッズ空手スクール[スクール][定員]		17:00	17:20(30分)<トピックレッスン>・黒江[予約]	17:00
17:30			17:30				17:30		17:30
18:00			18:00				18:00	18:10(40分)ファイトアタックB EAT・黒江[予約]	18:00
18:30			18:30				18:30		18:30
19:00			19:00		19:20(40分)HOT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]	19:00	19:00(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]	19:00
19:30		19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]	19:30			19:30(40分)エアサーキット・茂木[予約]	19:30	19:10(20分)ストレッチ・黒江[予約]	19:30
20:00			20:00		20:00(30分)CSLive/X-CORE FG HTING-LIVE[予約]	20:10(40分)CSLive/シェイプバンブ・REC[予約]	20:00	20:00(40分)CSLive/エアサイクルファイットネス/パワーライト・LIVE[予約]	20:00
20:30		20:30(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]	20:30	20:30(40分)シェイプバンブ・野口[予約]	20:20(40分)ビラティス・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			20:50(30分)エアサイクルファイットネス/リズムライド・松井[予約]	21:00	21:00(30分)CSLive/エアヨガ・プロジェクト・レッグライン・REC[予約]	21:00
21:30			21:30				21:30		21:30
曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日
月	月	火	水	木	金	土	日	月	月