

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 >

	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・鈴木[予約]	09:20(40分)健康太極拳・清 畑[予約]	09:30	09:20(40分)ボディケアステ ッチ・坂入[予約]	09:20(40分)フィールビラテ リス・岡田[予約]	09:20(30分)Fit Fun・野口 [予約]	09:20(40分)クラブ腹圧/肩 腰エクササイズ・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)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]	10:15(40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)バレーエクササ 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]	10:30	10:15(40分)コンビネーションエアロ・中 村(正)[予約]	10:15(40分)CSLive/ヨガ・R EC[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・榎田[予約]						11:00					11:00
11:30			11:15(40分)ファンクショナルコンディ ションング・今野[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)コンビネーション エアロ・依田[予約]	11:20(30分)CSLive/はじめて太極拳・ REC[予約]	11:20(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC[予約]	11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	11:20(40分)CSLive/ファイ トアタックBEAT・REC[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				12:10(40分)フィールヨガ・岡 田[予約]	12:00	12:05(40分)*クラブ腹圧/フ ァンクショナルストレッチ・榎 田[予約]			12:05(40分)シェイブパンプ・ 加茂[予約]		12:00						12:00
12:30			12:30(40分)シェイブパンプ・ 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)ヨガ・榎木[予約]		12:30(40分)フィールビラテ リス・樋口[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]		12:50(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]	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
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[セッション]	13:30						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(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						14:30
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
15:30					15:30						15:30						15:30
16:00					16:00					15:50(75分)キッズバレーエス 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(50分)キッズ空手スク ール[スクール][定員]				17:00	17:20(30分)くどビックレッ 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						19:00	19:10(20分)ストレッチ・黒江 [予約]					19:00
19:30			19:30(40分)ファイトアタックB EAT・松井[予約]	19:20(40分)CSLive/シンプ ルエアロ・REC[予約]	19:30	19:20(40分)HOTヨガ・高 島[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 ブパンプ・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	20:30(40分)シェイブパンプ・ 野口[予約]		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		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]			21:00(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト・レッグライン・REC[予約]	21:00						21:00
21:30					21:30						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