セントラルウェルネスクラブ保谷 － 2026年03月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	
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・満畑[予約]	09:20(40分)ボディケアストレッチ・坂入[予約]	09:20(40分)フィールピラティス・岡田[予約]	09:20(30分)Fit Fun・野口[予約]	09:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス・徳島予防・強化・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]					09:00
09:30													09:40(40分)ヨガ・植木[予約]		09:30
10:00			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]	10:15(40分)健美操・黒須[予約]	10:20(40分)バレエエクササイズ・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]	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・REC[予約]		10:15(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:00
10:30							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]				10:40(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[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]	11:10(40分)ヨガ・櫻庭[予約]	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/シェイプバンプ・REC[予約]	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]			11:00
11:30									11:30(40分)HOTヨガ・たきもと[予約]				11:40(40分)バレエエクササイズ・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・岡田[予約]	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BEAT・黒江[予約]	12:20(40分)ヨガ・植木[予約]	12:05(40分)シェイプバンプ・加茂[予約]			12:20(40分)ストレッチ・坂入[予約]				12:00
12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・松井[予約]						12:30(40分)フィールピラティス・樋口[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]		12:40(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BEAT・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				13:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	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
13:30			13:30(40分)ストレッチ・仲田[予約]				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BEAT・LIVE[予約]		13:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン・REC[予約]	13:50(40分)シェイプバンプ・碓井[予約]	13:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	13:30
14:00					14:00(40分)ヨガ・黒田[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]				14:40(40分)HOTピラティス・上原[予約]	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[予約]							14:30
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									15:50(175分)キッズバレエスクール[スクール][定員]						15:30
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(60分)キッズダンススクール[スクール][定員]								16:30
17:00						17:00(150分)キッズ空手スクール[スクール][定員]					17:20(30分)<トピックレッスン>・黒江[予約]				17:00
17:30															17:30
18:00											18:10(40分)ファイトアタックBEAT・黒江[予約]				18:00
18:30															18:30
19:00				19:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]	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]			19:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	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BEAT・松井[予約]						19:30(40分)エアロサーキット・茂木[予約]						19:30
20:00						20:00(30分)CSLive/Ｘ－ＣＯＲＥ ＦＩＧＨＴＩＮＧ・LIVE[予約]	20:20(40分)ピラティス・村松[予約]	20:10(40分)ＣＳＬｉｖｅ/シェイプバンプ・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
20:30			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(40分)シェイプバンプ・野口[予約]	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]			20:30(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]						20:30
21:00								21:05(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
21:30															21:30
曜日	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	ROSSO	VERDE	曜日
	月		火		水		木		金		土		日		

作成日:2026/02/05 11:32:43