

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31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                                       |                                      | 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 |
|       |       |       | 09:20(40分)コンビネーション<br>ステップ・鈴木[予約]       | 09:20(40分)健康太極拳・清<br>畑[予約]           |       | 09:20(40分)ボディケアストレ<br>ッチ・坂入[予約]               |                                               | 09:20(30分)Fit Fun・野口<br>[予約]           | 09:20(30分)STEP jam・岡<br>田[予約]               | 09:20(40分)*クラブ観望/肩<br>腰エクササイズ・中村(陽)<br>[予約] | 09:20(40分)エアロサーキット<br>・高武[予約]                    |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 09:30 |       |       |                                         |                                      | 09:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 09:30 |                            | 09:30(40分)CSLive/ヨガ・R<br>EC[予約]                 | 09:40(40分)ヨガ・榎木[予約]              |                                       | 09:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 10:00 |       |       |                                         |                                      | 10:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 10:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 10:00 |
|       |       |       | 10:15(40分)カラダデトックス・<br>鈴木[予約]           | 10:15(40分)ダンスWAVE・<br>岡田[予約]         |       | 10:15(40分)健康操・黒須[予<br>約]                      | 10:20(40分)バレエエクササ<br>イズ・戸塚[予約]                | 10:00(30分)ファンクショナルコンディ<br>ションング・青田[予約] | 10:00(70分)有料セッション/<br>ステップ・依田[セッション]定<br>員] |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 10:30 |       |       |                                         |                                      | 10:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 10:30 |                            | 10:30(40分)ピラティス・高武<br>[予約]                      | 10:40(40分)ZUMBA(R)・A<br>KIKO[予約] | 10:15(60分)キッズダンススク<br>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 |
|       |       |       | 11:15(40分)ファンクショナルコンディ<br>ションング・今野[予約]  | 11:20(30分)X-CORE FIGHTING・<br>松井[予約] |       |                                               | 11:20(40分)CSLive/シンフ<br>ルエアロ・REC[予約]          | 11:20(40分)コンビネーション<br>エアロ・依田[予約]       | 11:20(30分)フィールピラティ<br>ス・中西[予約]              |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 11:30 |       |       |                                         |                                      | 11:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 11:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 11:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 12:00 |       |       |                                         |                                      | 12:00 | 12:05(40分)*クラブ観望/フ<br>ァンクショナルストレッチ・榎<br>田[予約] |                                               |                                        |                                             | 12:05(40分)ファイトアタックP<br>RO・岡本[予約]            |                                                  | 12:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 12:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 12:30 |       |       | 12:30(40分)シェイプバンプ・<br>松井[予約]            |                                      | 12:30 |                                               | 12:15(30分)ファイトアタックB<br>EAT・黒江[予約]             | 12:20(40分)ヨガ・榎木[予約]                    |                                             |                                             |                                                  | 12:30 |                            | 12:30(40分)ストレッチ・坂入<br>[予約]                      |                                  |                                       | 12:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            | 12:30(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>ットネス/パワーライド・REC[予約] | 12:40(40分)コンビネーション<br>エアロ・今野[予約] |                                       |       |
| 13:00 |       |       |                                         |                                      | 13:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 13:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 13:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 13:30 |       |       | 13:30(40分)ストレッチ・仲田<br>[予約]              |                                      | 13:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 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)*クラブ観望/肩腰エクサ<br>サイズ・中村(陽)[予約] |                                      | 14:30 |                                               |                                               |                                        |                                             | 14:20(30分)ボディケアストレ<br>ッチ・岡本[予約]             |                                                  | 14:30 |                            | 14:40(40分)CSLive/ファイト<br>アタックBEAT・REC[予約]       |                                  |                                       | 14:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 15:00 |       |       |                                         |                                      | 15:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 15:00 |                            |                                                 |                                  | 14:50(40分)CSLive/カラダ<br>デトックス・REC[予約] | 15:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 15:30 |       |       |                                         |                                      | 15:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 15:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 15:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 16:00 |       |       |                                         |                                      | 16:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 16:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 16:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 16:30 |       |       | 16:30(60分)キッズダンススク<br>ール[スクール]          |                                      | 16:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 16:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 16:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 17:00 |       |       |                                         |                                      | 17:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 17:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 17:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               | 17:00(150分)キッズ空手スク<br>ール[スクール]定員]             |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 17:30 |       |       |                                         |                                      | 17:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 17:30 |                            | 17:20(30分)<トピックレッシ<br>ョン>・黒江[予約]                |                                  |                                       | 17:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 18:00 |       |       |                                         |                                      | 18:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 18:00 |                            | 18:10(40分)ファイトアタックB<br>EAT・黒江[予約]               |                                  |                                       | 18:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 18:30 |       |       |                                         |                                      | 18:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 18:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 18:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 19:00 |       |       |                                         |                                      | 19:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 19:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 19:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       | 19:20(40分)HOTヨガ・高島<br>[予約]                    |                                               | 19:20(40分)コンビネーション<br>エアDLow・今野[予約]    |                                             |                                             | 19:05(40分)ビューティプロジ<br>ェクト/スムース&ヒーリング<br>・仲田[予約]  |       | 19:10(20分)ストレッチ・黒江<br>[予約] |                                                 |                                  |                                       |       |
| 19:30 |       |       | 19:30(40分)ファイトアタックB<br>EAT・松井[予約]       | 19:30(30分)Fit Fun・戸塚<br>[予約]         | 19:30 |                                               |                                               |                                        |                                             | 19:30(40分)エアロサーキット<br>・茂木[予約]               |                                                  | 19:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 19:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 20:00 |       |       |                                         |                                      | 20:00 |                                               | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG<br>HTING・LIVE[予約] |                                        | 20:10(40分)シェイプバンプ・<br>庄司[予約]                |                                             | 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフ<br>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<br>木[予約]           | 20:20(40分)CSLive/ZenYo<br>Ba・REC[予約] | 20:30 | 20:30(40分)シェイプバンプ・<br>野口[予約]                  |                                               |                                        |                                             | 20:30(40分)コンビネーション<br>ステップ・茂木[予約]           |                                                  | 20:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 20:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 21:00 |       |       |                                         |                                      | 21:00 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 21:00 |                            |                                                 |                                  |                                       | 21:00 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 21:30 |       |       |                                         |                                      | 21:30 |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  | 21:30 |                            |                                                 |                                  |                                       | 21:30 |
|       |       |       |                                         |                                      |       |                                               |                                               |                                        |                                             |                                             |                                                  |       |                            |                                                 |                                  |                                       |       |
| 曜日    | ROSSO | VERDE | ROSSO                                   | VERDE                                | 曜日    | ROSSO                                         | VERDE                                         | ROSSO                                  | VERDE                                       | ROSSO                                       | VERDE                                            | 曜日    | ROSSO                      | VERDE                                           | ROSSO                            | VERDE                                 | 曜日    |