

セントラルウェルネスクラブ保谷 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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)ボディケアスト レッチ・坂入[予約]	09:30(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング・REC	09:20(30分)Fit Fun・野口 [予約]	09:20(30分)STEP jam・岡 田[予約]	09:20(40分)*クラブ限定/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 ・高武[予約]	09:30		09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[予約]	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)健美操・黒須[予 約]	10:20(40分)バレイエクササ 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・春日[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]	10:30(40分)ピラティス・高武 [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)フィールピラティ ス・中西[予約]			11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・大 木[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 田[予約]				12:05(40分)ファイトアタックP RO・岡本[予約]		12:00					12:00	
12:30			12:30(40分)シェイプバンプ・ 松井[予約]		12:30		12:15(30分)やせる！脂肪燃 焼ダンス・高木[予約]	12:20(40分)ヨガ・榎木[予約]		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)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]		13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・ 加茂[予約]				13:30	
14:00					14:00	14:00(40分)ヨガ・黒田[予約]						14:00			13:45(45分)CSLive/ZenYo ga・REC[予約]	13:50(40分)シェイプバンプ・ 庄司[予約]	13:50(40分)CSLive/パワ ーヨガ・REC[予約]	14:00
14:30			14:30(40分)*クラブ限定/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)シェイプバンプ・ 岡本[予約]			14:30	14:40(40分)CSLive/Pilates Shape・REC			14:50(40分)CSLive/カラダ デトックス・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	
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(150分)キッズ空手スク ール[スクール]定員]				17:00					17:00	
17:30					17:30							17:30	17:20(30分)<トピックレッシ 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 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]	19:30(30分)Fit Fun・戸塚 [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)シェイプバンプ・ 庄司[予約]			20:00					20:00	
20:30			20:30(40分)ZUMBA(R)・大 木[予約]	20:20(40分)CSLive/ZenYo ga・REC[予約]	20:30	20:30(40分)シェイプバンプ・ 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					21:00	
21:30					21:30					21:00(30分)CSLive/ファイトアタックB EAT・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	