セントラルウェルネスクラブ保谷 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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
09:30			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・溝畑[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/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]	09:30		09:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	09:40(40分)ヨガ・植木[予約]		09:30
10:00					10:00			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]			10:00					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)バレエエクササイズ・戸塚[予約]	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]	10:20(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・尚武[予約]	10:40(40分)ZUMBA（R）・AKIKO[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・櫻庭[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ニング・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(40分)ヨガ・たきもと[予約]	11:30(40分)シェイプバンプ・加茂[予約]	11:30	11:20(40分)ZUMBA（R）・大木[予約]	11:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[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]		12:00	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]	12:15(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・富永[予約]	12:20(40分)ヨガ・植木[予約]	12:05(40分)ファイトアタックPRO・岡本[予約]			12:00	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					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]	12:30		12:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・植井[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	13:00(40分)ZUMBA（R）・菊地[予約]	13:00(40分)ビューティブロジェクト/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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[予約]	13:30	13:30(40分)シェイプバンプ・加茂[予約]	13:45(45分)CSLive/ZenYoga・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]	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)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・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					15:50(175分)キッズバレエスクール[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(150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BEAT・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]			19:05(40分)ビューティブロジェクト/スムース&ヒーリング・仲田[予約]	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BEAT・松井[予約]	19:30(30分)Fit Fun・戸塚[予約]	19:30					19:30(40分)エアロサーキット・茂木[予約]		19:30					19:30
20:00				20:20(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]	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)シェイプバンプ・庄司[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					20:00
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]	20:55(30分)ダンスWAVE・岡田[予約]	20:30					20:30
21:00					21:00				21:05(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT・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
	月		火			水		木		金			土		日		

作成日:2026/11/03 12:54:02