セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2025年04月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。
29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
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
09:00							09:00							休館日			09:00			09:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ---			09:10(10分)ビューティプロジェクト 肌ケア---	09:00
09:30							09:30										09:30							09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・塩野	10:00(30分)シェイプバンプ・樋口	10:10(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力---	10:00(40分)健康太極拳・鈴木(順)	10:00(30分)ピラティス・砂川	10:10(10分)バランスボール---	10:00	10:00(40分)エアロサーキット・松浦	10:00(40分)ボディコアバランス・砂川	10:10(10分)ジムスモ/姿勢改善---	10:10(30分)STEP jam・井上	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・久保木	10:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ---				10:00		10:00(50分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ	10:10(10分)ジムスモ/からはじめるプログラム-かんたん体操---		10:00(70分)有料セッション/ボディメイキング・野口(彩)[セッション][予約]		10:00
10:30							10:30										10:30	10:30(40分)ヨガ・島村	10:40(30分)CSLive/パワーパンプ		10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・砂押			10:30
11:00	11:00(40分)★クラブ限定/パレトン・塩野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ---	11:00(40分)シンプルエアロ・大塚	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	11:00	11:00(40分)フラエクササイズ・マーフィー大高	11:10(30分)STEP jam・水本	11:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	11:00(30分)ダンスWAVE・松浦	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:10(10分)ジムスモ/ジムバンプ---				11:00			11:10(50分)エアーサイクルフィットネス/ジムバンプ---			11:10(10分)リンパフロー---	11:00
11:30		11:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT					11:30				11:50(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・野口						11:30	11:30(40分)ストレッチ・松浦	11:30(40分)フラエクササイズ・島村		11:30(40分)パワーヨガ・野口(彩)	11:40(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ		11:30
12:00	12:00(30分)バランスボール・佐藤		12:10(10分)お腹シェイプ---	12:00(40分)ヨガ・大塚	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・樋口	12:10(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ---	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・木藤	12:00(40分)CSLive/カラダデトックス	12:10(10分)ジムスモ/バランスボール---		12:00(30分)CSLive/エアロサーキット	12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ---				12:00			12:15(10分)ビューティプロジェクト 肌ケア---			12:20(30分)ボディメイクトレーニング・松本(恵)	12:00
12:30							12:30										12:30	12:30(40分)エアロサーキット・松浦	12:30(40分)CSLive/カラダデトックス		12:30(40分)コンビネーションステップ・森田			12:30
13:00	12:45(30分)Fit Fun・井上	12:50(50分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ		13:00(40分)健康体操・佐藤	13:10(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER		13:00	13:00(30分)シェイプバンプPOWER・澤村	13:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング		12:50(40分)ヒップホップ・木内	12:50(40分)CSLive/ヨガ					13:00					13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		13:00
13:30	13:30(40分)ヨガ・塚田	13:25(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/HIP	13:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ---				13:30				13:45(30分)モビリティストレッチ・中嶋	13:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド					13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・川俣	13:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド		13:30(40分)コンビネーションエアロ・森田			13:30
14:00				14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中嶋	14:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング		14:00	14:00(40分)シンプルステップ・樋田	14:00(40分)ジャズダンス・成井								14:00							14:00
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・門野						14:30				14:30(40分)★クラブ限定/パレトン・佐藤(ゆみ)						14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木内	14:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		14:50(40分)シェイプバンプ・鈴木(緑)	14:30(40分)CSLive/ヨガ		14:30
15:00					15:00(40分)CSLive/ヨガ		15:00	15:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・澤村		15:10(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ---							15:00							15:00
15:30							15:30				15:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						15:30	15:40(40分)コンビネーションエアロLow・松本(実)				15:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド	15:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ---	15:30
16:00							16:00										16:00		16:00(60分)キッズヒップホップスクール・木内[スクール][予約]	16:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ---	16:00(30分)EXCITE ZONE・中川		16:10(10分)バランスボール---	16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						16:30				16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						16:30	16:30(60分)選手コース 陸上トレーニング[スクール][予約]			16:50(30分)モビリティストレッチ・中川			16:30
17:00							17:00										17:00		17:00(60分)キッズヒップホップスクール・木内[スクール][予約]	17:10(10分)ジムスモ/姿勢改善---			17:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ---	17:00
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]				17:30(60分)選手コース 陸上トレーニング[スクール][予約]		17:30		17:30(60分)選手コース 陸上トレーニング[スクール]		17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	17:30(60分)選手コース 陸上トレーニング[スクール][予約]					17:30							17:30
18:00							18:00										18:00		18:10(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	18:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ---				18:00
18:30							18:30						18:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ---				18:30							18:30
19:00	19:10(30分)モビリティストレッチ・高久	19:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ---	19:00(40分)ZUMBA(R)・川俣	19:00(40分)オリジナルエアロ・松本(実)	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ---	19:00	19:00(40分)フィールピラティス・砂川	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・澤村	19:10(10分)ビューティプロジェクト 肌ケア---	19:00(40分)ピラティス・野口(彩)	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド	19:10(10分)バランスボール---				19:00	19:00(30分)Fit Fun・井上	19:00(30分)CSLive/HOTヨガ					19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ	20:10(10分)リンパフロー---	20:00(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM/川俣(予約)	20:00(40分)シェイプバンプ・中川	20:10(10分)リンパフロー---	20:00	19:55(40分)ファイトアタックPRO・澤村	20:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:10(10分)ジムスモ/からはじめるプログラム-かんたん体操---	20:00(40分)ヒップホップ・成井	20:00(40分)CSLive/カラダデトックス	20:10(10分)リンパフロー---				20:00							20:00
20:30							20:30	20:50(40分)ヨガ・山口									20:30							20:30
21:00		21:00(30分)ボディメイクトレーニング		21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・森田	21:00(30分)CSLive/HOTヨガ	21:00(10分)お腹シェイプ---	21:00		21:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING			21:00(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER					21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日
	月			火				水			木			金				土			日			

作成日:2025/04/01 15:42:53