セントラルウェルネスクラブ桶川北本 － 2025年09月 －

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)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
	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													休館日					08:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一			09:10(10分)ビューティプロジェクト・筋ケア・一	09:00
09:30																						09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・塩野	10:10(30分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング・樋口	10:10(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・一	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・一	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・一	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・一					10:00(40分)CSLive/メディカルフィットネス・一			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]	10:10(10分)ビューティプロジェクト・「からだにあるプログラム」・ウルトラ・一	10:00
10:30																10:30(40分)ヨガ・島村	10:30(40分)ファイトアタックBEAT			10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・谷岡		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・一	11:00(40分)シンプルエアロ・大塚	11:00(30分)モビリティストレッチ・高久	11:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一	11:10(30分)STEP jam・水本	11:00(40分)フラエクササイズ・マーフィー大高	11:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一	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・一						11:10(50分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・一			11:10(10分)リンパフロー・一	11:00
11:30										11:50(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・野口	11:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT					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(40分)バランスボール・佐藤	12:00(30分)シェイプバンプ・樋口	12:10(10分)お腹シェイプ・一	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・一	12:00(40分)ZUMBA(R)・木藤	12:00(40分)CSLive/カラダ・トックス	12:10(10分)ジムスモ/バランスボール・一			12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一						12:15(10分)ビューティプロジェクト・筋ケア・一			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(40分)エアロサーキット・松浦	12:30(40分)CSLive/ピラティス			12:30(40分)コンビネーションステップ・森田		12:30
13:00		12:50(30分)Fit Fun・井上		13:00(40分)健康体操・佐藤	13:00(40分)CSLive/カラダ・トックス		13:00(40分)ファイトアタックBEAT・中嶋	13:00(40分)CSLive/ヨガ		12:50(40分)ヒップホップ・木内	12:50(40分)CSLive/ヨガ										13:15(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	13:00
13:30	13:30(40分)ヨガ・井上	13:40(30分)CSLive/リズムCAMP	13:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・一		13:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE					13:45(30分)CSLive/スムース&ヒーリング・久保木	13:45(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス					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	13:55(40分)CSLive/ヨガ	13:30
14:00				14:00(40分)シェイプバンプ・加地			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
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・門野				14:50(10分)CSLive/メディカルフィットネス/ヨガ					14:30(40分)＊クラブ限定/パレトン・佐藤（み）						14:30(40分)ヒップホップ・木内	14:30(40分)CSLive/ヨガ			14:50(40分)シェイプバンプ・鈴木（緑）	14:50(40分)CSLive/ピラティス	14:30
15:00				15:00(40分)ファイトアタックBEAT・中嶋					15:10(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ・一													15:00
15:30										15:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						15:40(40分)コンビネーションエアロLow・松本（実）						15:30
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・一			15:45(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ウエストライン	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(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]						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	16:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	16:30
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・一				17:10(10分)ジムスモ/背中シェイプ・一	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(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
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・一				18:00
18:30												18:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・一										18:30
19:00	19:10(30分)＊クラブ限定/パレトン・高久	19:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一	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・一	19:00(40分)ファイトアタックBEAT・人見	19:00(40分)フィールビラティス・砂川	19:10(10分)ビューティプロジェクト/筋ケア・一	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・一				19:00(30分)Fit Fun・井上	19:00(30分)CSLive/HOTヨガ					19:00
19:30																						19:30
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	19:55(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	20:10(10分)リンパフロー・一	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・一	20:00(30分)シェイプバンプPOWER・中川	20:00(30分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:10(10分)「からだにあるプログラム」・ウルトラ・一	20:00(40分)ヒップホップ・成井	20:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン	20:10(10分)リンパフロー・一										20:00
20:30																						20:30
21:00		20:50(40分)シェイプバンプ		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/ボディメイクトレーニング	21:00(10分)お腹シェイプ・一	20:50(40分)ヨガ・山口	20:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス			20:50(30分)CSLive/HOTヨガ											21:00
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	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	曜日
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日

作成日:2025/08/13 09:13:58