

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2025年11月 -

7日(金)、14日(金)、21日(金)、28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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
10:00	10:00(40分)コンビネーション エアロ・塩野	10:00(40分)ビュティプロジェク ト・ス・ムース&ヒーリング・樋口	10:00(40分)健康太極拳・鈴 木(順)	10:00(40分)ピラティス・砂川	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/パ ランス・砂川	10:00(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			10:00				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	10:30(40分)CSLive/シェイ ブバンプ・中嶋	10:30(40分)シェイブバンプ・ 桑原		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	11:00(40分)シンプルエアロ・ 大塚	11:00(30分)*クラブ限定/パ レトン・高久	11:00	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	11:00(30分)ダンスWAVE・ 松浦	11:00(40分)CSLive/ピラテ ィス			11:00					11:00
11:30					11:30							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/ボディカ ルフィットネスシリーズ	11:30
12:00	11:55(40分)バランスボール・ 佐藤	12:00(30分)シェイブバンプ・ 樋口	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	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・木 藤	12:00(40分)CSLive/カラダ デトックス	11:50(40分)*クラブ限定/青 龍エクササイズ・野口	11:55(40分)CSLive/ファイ トアタックBEAT			12:00				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/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	12:50(30分)メディカルF/膝 痛予防・改善・伊藤			13:00	13:00(40分)シェイブバンプ・ 桑原	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			13:00			13:25(40分)フィットアタックB EAT・中嶋		13:00
13:30	13:30(40分)ヨガ・塚田	13:40(40分)CSLive/ファイ トアタックBEAT			13:30							13:30	13:30(40分)ZUMBA(R)・川 俣		13:30(40分)コンビネーション エアロ・森田	13:40(30分)エアサイクルフィ ットネス・リズム・ライド・樋口	13:30
14:00					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	13:40(30分)ビュティプロジェク ト・ス・ムース&ヒーリング・久保木	13:45(30分)CSLive/エアロ サーキット			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(み)				14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木 内				14:30
15:00			15:00(40分)シェイブバンプ・ 加地		15:00	15:00(40分)フィットアタックB EAT・人見	15:10(60分)有料セッション/ ヒップホップ・木内[セッション]					15:00			14:50(40分)シェイブバンプ・ 鈴木(緑)	14:50(40分)CSLive/ヨガ	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)				15:30
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]	16:00(30分)EXCITEーBOD Y・中川	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]			16:40(40分)CSLive/ファイ トアタックPRO	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]			17:00
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)HOTヨガ・高久		18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00	19:00(40分)ヨガ・高久	19:10(30分)CSLive/エアサイ クルフィットネス・リズム・ライ ド	19:00(40分)ZUMBA(R)・川 俣	19:00(40分)オリジナルエアロ ・松本(実)	19:00	19:00(40分)シェイブバンプ・ ス・砂川	19:00(40分)フィールピラテ ィス・砂川	19:00(40分)ピラティス・野口 (彩)	19:00(40分)CSLive/シェイ ブバンプ			19:00	19:00(30分)ボールdeリラク ス・松浦	19:00(40分)CSLive/ファイ トアタックBEAT			19:00
19:30					19:30							19:30					19:30
20:00	20:00(30分)シェイブバンプP OWER・中川	20:00(30分)ボールdeリラク ス・高久	20:00(40分)*クラブ限定・STRONG Nation TM・川俣(予約)	20:00(40分)シェイブバンプ・ 中川	20:00		20:00(30分)CSLive/エアロ サーキット	20:00(40分)ヒップホップ・成 井	20:00(30分)エアサイクルフィ ットネス・リズム・ライド・樋口			20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00	20:50(30分)バランスボール・ 中川	20:50(40分)CSLive/ピラテ ィス		21:00(40分)エアサイクルフィ ットネス・パワー・ライド・樋 田	21:00	20:50(40分)ヨガ・山口	20:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING		20:50(30分)CSLive/ビュティ プロジェク・HP			21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

休館日