## 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

## くスタジオ >

<u> </u>	ンオン																
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	火 第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	K 第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	金 第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	<u>‡</u> 第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日
0:00	10:00(40分)コンビネーション エアロ・塩野		10:00(40分)健康太極拳·鈴 木(順)		10:00			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	B1X224	BLA994	10:00	#IX324	1000(205)) CSLlva/メディカルフィットキスシリーズ	B1X324		2/ 10:00
	エアロ・塩野	a Auc /5/ ign	木(順)			- 松浦	ス・砂川	±	トレーニング・久保木							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]	<u>})</u>
10:30					10:30							10:30	10:30(40分)ヨガ・島村	10:30(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・中嶋	( 10:30(40分)シェイブパンプ 桑原	1	10:30
																	_
11:00	11:00(40分) * クラブ限定/バ レトン・塩野	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE	11:00(40分)シンブルエアロ・ 大塚	11:00(30分)*クラブ限定/バレトン・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	(11:30(40分)パワーヨガ・野口	コ 11:40(20分)CSLive/メディカルフィッ ネスシリーズ	가 11-30
	11:55(40分)パランスボール・ 佐藤							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			11.55		-島村	(彩)	ネスシリーズ	11.00
12:00	左膝	12:00(30分)シェイブパンブ・ 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 蓝	12:00(40分)CSLive/カラダ デトックス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	アダックBEAT			12:00					12:00
		11214				True	71772									12:20(30分)ボディメイクトレ ーニング・松本(恵)	レ
12:30					12:30				10 E0(10 (1) 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			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	r 12:30(40分)コンビネーション ステップ・森田		12:30
12.00	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(40分)健康体操・佐藤	12:00(20分) メディカルに/夏こ	10.00	12-00(40分)シャナイブパンプ・	12-00(404)\CSL ivo /3#i	12:50(40分)ヒップホップ・木 内	12:50(40分)CSLive/日力			12.00				4	10.00
13:00			10.00(40月/施森岸珠 紅藤	13:00(30分)メディカルF/肩こ り予防・改善・伊藤	13:00	13:00(40分)シェイブパンブ・ 桑原	10.00(40)) / 00 21 40 23					13:00		13:25(40分)ファイトアタックE EAT・中嶋	3	-	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)·JII	EAT·中嶋	13:30(40分)コンピネーション エアロ・森田	ン 13:40(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・野口(戦)	<sup>2</sup> / 13:30
		アタックBEAT	<b></b>	13:45(30分)CSLive/からだ アクティブ				13:45(30分)ビューティブロジェクト/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				侯		エアロ・森田	3XX 311-9/11(18)	1
14:00			14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中嶋		14:00	14:00(40分)シンプルステップ ・織田	14:00(40分)ジャズダンス・成 井		9- <del>4</del> 9F			14:00					14:00
				14:25(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP										14:20(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド	; 		
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/バ レトン・佐藤(み)				14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木 内	11		・ 14:50(40分)CSLive/ヨガ	14:30
15:00			15:00(40分)シェイプパンプ・	İ	15:00	15:00(40分)ファイトアタックB EAT・人見	15:10(60分)有料セッション/					15:00			14:50(40分)シェイブパンプ 鈴木(緑)	14.30(40)) / CGEV6/ 333	15:00
			加地			EAT·人見	ヒップホップ・木内[セッション ]	·			太	10.00		15:15(30分)CSLive/メディカルフィット ネスシリーズ	<u> </u>		
15:30					15:30			15:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][予約]			ri,	15:30	15:40(40分)コンビネーション エアロLow・松本(実)	,			15:30
											館					15:45(30分)CSLive/フィー ルピラティス	_
16:00			 		16:00					J	対	16:00		16:00(60分)キッズヒッブホップスクール・木内[スクール	7 16:00(30分)EXCITE—BOI Y・中川		16:00
18:30	16:30(60分)キッズダンススク				18:30			16:30(60分)キッズダンススク				16:30	16:30(60分)選手コース陸ト	[7#9]			(h 18-30
	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]			日	10.00	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・ チ・中川	16:40(40分)CSLive/ファイ アタックPRO ッ	10.00
17:00					17:00			-				17:00		17:00(60分)キッズヒップホッ ブスクール・木内[スクール [予約]	チ・中川		17:00
														[予約]	1		
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
10.00					10.00				_			10.00		18:10(40分)HOTヨガ・高久			10.00
10:00			l	-	16:00							18:00		10.10(40))/110133/1013			10:00
18:30		l			18:30							18:30		1		-	18:30
ľ																	- 1
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)シェイブパンブ・ 人見	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 ブパンブ			19:00	19:00(30分)ポールdeリラック ス・松浦	19:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT			19:00
					40.00											-	
19:30					19:30	19-55(40分)ファイトアタックR	I					19:30					19:30
20:00	20:00(30分)シェイブパンプP	20:00(30分)ポールdeリラック	20:00(40分) * クラブ限定/STRONG Nation TM・川俣[予約]	20:00(40分)シェイプパンプ・	20:00	19:55(40分)ファイトアタックB EAT・中嶋	20:00(30分)CSLive/エアロ	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/			20:00			<del> </del>	- <del> </del>	20:00
C	OWER·中川	ス・高久	Mation TW-Jilde ( 5.83)	中川			サーキット	井	7/A 2/11-9/L (M)								
20:30					20:30							20:30					20:30
	20:50(30分)バランスボール・ 中川	20:50(40分)CSLive/ピラティ ス				20:50(40分)ヨガ・山口	20:50(30分)CSLive/X—CORE TR AINING		20:50(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP								
1:00			21:00(40分)エアサイクルフィットネス/ パワーライド・森川	21:00(40分)CSLive/パワー ヨガ	21:00			21:00(30分)ボールdeリラック ス・松浦				21:00					21:00
1:30					21:30		l	-				21:30			<b></b>		21:30
					21.00							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			;	k	曜日	7	k	7	<b>k</b>		<b>±</b>	曜日		±		B	<b>B</b> B /

作成日:2025/10/16 22:21:54