

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)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	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・塙野	10:00(40分)ピューティプロジェクト/スマス&ヒーリング・植口木(隠)	10:00(40分)健康太極拳・鈴木(隠)	10:00(40分)ピラティス・砂川	10:00(40分)エアロサーキット ・松浦	10:00(40分)ボディコアラン 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
10:30								
11:00	11:00(40分)*クラブ限定/バ レトン・塙野	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE	11:00(40分)シンプルエアロ・ 大庭	11:00(30分)*クラブ限定/バ レトン・高久	11:00(30分)STEP jam・水 本	11:00(40分)フュクササイズ ・マーフィー・高	11:00(30分)ダンスWAVE 松浦	11:00(40分)CSLive/ピラティ ス
11:30								
11:55(40分)*バランスポール 佐藤								
12:00	12:00(30分)シェイプ・パンプ・ 植口	12:00(40分)ヨガ・大塚	12:00(40分)エサイクルフィットネス/ リズムライド・植口	12:00(40分)ZUMBA(R)・木 藤	12:00(40分)CSLive/カラダ チップス	11:55(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 ・島村
12:30								
12:50(30分)Fit Fun・井上	12:50(30分)メディカルF/腰 痛予防・改善・伊藤					12:50(40分)ヒップホップ・木 内	12:50(40分)CSLive/ヨガ	12:30(40分)エアロサーキット ・松浦
13:00						13:00(40分)シェイプ・パンプ・ 桑原	13:00(40分)CSLive/ヨガ 桑原	13:00(40分)コンビネーション エアロ・森田
13:30	13:30(40分)ヨガ・塙田	13:40(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT				13:45(30分)ピューティプロジェクト/ス ム&ヒーリング・久保木	13:45(30分)CSLive/エアロ サーキット	13:30(40分)コンビネーション エアロ・森田
14:00						14:00(40分)シンプルステップ ・綾田	14:00(40分)ジャズダンス・成 井	14:00(40分)ファイトアタックB ・川島
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ ・門野					14:30(40分)*クラブ限定/バ レトン・佐藤(み)		14:30(40分)ヒップホップ・木 内
15:00		15:00(40分)シェイプ・パンプ・ 加地				15:00(40分)ファイトアタックB ・人見	15:00(60分)有料セッション/ ヒップホップ・木内[セッション 料]	14:20(40分)CSLive/エザ イクルフィットネス・ハーラ ンド
15:30							15:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][予約]	14:50(40分)シェイプ・パンプ・ 木(緑)
16:00							16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][予約]	14:50(40分)CSLive/メディカルフィ ットネスシリーズ
16:30	16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール][予約]							15:45(30分)CSLive/フィ ットネス
17:00								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]]
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]	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
18:00						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)選手コース陸上 トレーニング[スクール][予約]	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]]
18:30								
19:00	19:00(40分)ヨガ・高久	19:10(30分)CSLive/エサイクルフィ ットネス/リズムライド	19:00(40分)ZUMBA(R)・川 侯	19:00(40分)オリジナルエアロ ・松本(実)	19:00(40分)シェイプ・パンプ・ 人見	19:00(40分)フィールビラティ ス・砂川	19:00(40分)ピラティス・野口 影	19:00(30分)ボールdeリラック ス・松浦
19:30								
20:00	20:00(30分)シェイプ・パンプP OWER・中川	20:00(30分)ボールdeリラック ス・高久	20:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・川嶋(予約)	20:00(40分)シェイプ・パンプ・ 中川	19:55(40分)ファイトアタックB ・中島	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	19:00(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT
20:30								
20:50(30分)*バランスポール 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)エサイクルフィットネス/ リズムライド・野口(隠)	
21:00						21:00	21:00(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/HIP	
21:30						21:30		

休館日