

## セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、9日(金)、10日(金)、23日(金)、30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                               | 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  |
| 10:00<br>10:00(40分)コンビネーションエアロ・塙野         | 10:00(40分)ビーティプロジェクト/スマス&ヒーリング・植木(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<br>10:00(40分)エアロサーキット・松浦          | 10:00(40分)ボディコアラン上・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<br>10:00(60分)有料セッション・ボディメイキング・野口(彩)     |
| 10:30                                     |                                      |  |                                       | 10:30                                   |                                    |                                   |                                      | 10:30<br>10:30(40分)ヨガ・島村                      |
| 11:00<br>11:00(40分)*クラブ限定/バーレン・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(40分)カラダデトックス・伊藤                 | 11:00<br>11:00(30分)STEP jam・木本          | 11:00(40分)フレクササイズ・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<br>11:00(40分)フィートアタック日・中島               |
| 11:30                                     |                                      |  |                                       | 11:30                                   |                                    |                                   |                                      | 11:30<br>11:30(40分)ストレッチ・松浦                   |
| 12:00<br>12:00(40分)バランスポール・佐藤             | 12:00(30分)シェイプ・パンプ・越口                | 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・植木       | 12:00<br>11:50(40分)ZUMBA (R)・木藤         | 12:00(40分)CSLive/カラダデトックス          | 12:00(30分)Fit Fun・井上              |                                      | 12:00<br>12:20(30分)ボディメイクトレーニング・松本(恵)         |
| 12:30                                     |                                      |  |                                       | 12:30                                   |                                    |                                   |                                      | 12:30<br>12:30(40分)エアロサーキット・松浦                |
| 13:00<br>13:00(15分)ボールde健康体操・腰痛予防・改善・伊藤   |                                      | 13:00(40分)健康体操・佐藤                        | 13:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッスン・グラン | 13:00<br>13:00(40分)シェイプ・パンプ・桑原          | 13:00(40分)CSLive/ヨガ                |                                   |                                      | 13:00<br>13:30(40分)ZUMBA (R)・川俣               |
| 13:30<br>13:35(40分)ヨガ・塙田                  |                                      | 13:35(30分)CSLive/はじめ太極拳                  |                                       | 13:30                                   |                                    | 13:30(40分)CSLive/ヨガ               |                                      | 13:30<br>13:40(40分)コンビネーションエアロ・松田             |
| 14:00                                     |                                      | 14:00(40分)ファイトアタックB・EAT・高久               | 14:00(40分)*クラブ限定/バーレン・高久              | 14:00<br>14:00(40分)シンプルステップ・鈴田          | 14:00(40分)ジャズダンス・成井                |                                   |                                      | 14:00<br>14:30(40分)ヒップホップ・木内                  |
| 14:30<br>14:30(40分)オリジナルエアロ・門野            |                                      |  |                                       | 14:30                                   |                                    | 14:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(ア) |                                      | 14:30<br>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<br>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] |                                   |                                      | 15:00<br>15:30(40分)コンビネーションエアロLow・松本(実)       |
| 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<br>15:45(40分)キッズヒップホップスクール・木内[スクール][予約] |
| 16:00                                     |                                      |  |                                       | 16:00                                   |                                    | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]    |                                      | 16:00<br>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] |
| 16:30<br>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] |                                      | 16:30<br>16:30(30分)CSLive/HOTガ                |
| 17:00                                     |                                      |  |                                       | 17:00                                   |                                    |                                   |                                      | 17:00<br>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] |
| 17:30<br>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<br>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<br>17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール][予約]    |
| 18:00                                     |                                      |  |                                       | 18:00                                   |                                    |                                   |                                      | 18:00<br>18:00(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                                     |                                      |  |                                       | 18:30                                   |                                    |                                   |                                      | 18:30<br>18:40(30分)ホールdeリラックガ                 |
| 19:00<br>19:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野口 | 19:05(40分)CSLive/ピラティス               | 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<br>19:00(30分)シェイプ・パンプB・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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド | 19:00<br>19:30(60分)ホールdeリラックガ                 |
| 19:30                                     |                                      |  |                                       | 19:30                                   |                                    |                                   |                                      | 19:30<br>19:30(60分)キッズヒップホップスクール・木内[スクール][予約] |
| 20:00<br>20:00(40分)ヨガ・高久                  | 20:00(40分)CSLive/シェイプ・パンプ            | 20:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・川園(予約) | 20:00(40分)ファイトアタックP・森川                | 20:00<br>20:00(40分)ボディコアラン              | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING   | 20:00(40分)ヒップホップ・成井               | 20:00(30分)ホールdeリラックス・松浦              | 20:00<br>20:30                                |
| 20:30                                     |                                      |  |                                       | 20:30                                   |                                    |                                   |                                      | 20:30<br>20:50(40分)CSLive/ヨガ                  |
| 21:00<br>21:00(30分)HOTストレッチ・高久            |                                      | 21:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・森川         |                                       | 21:00                                   |                                    | 21:00(30分)X-CORE TRAINING・桑原      |                                      | 21:00<br>21:30                                |
| 21:30                                     |                                      |  |                                       | 21:30                                   |                                    |                                   |                                      | 21:30<br>21:30                                |
| 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                                  | 曜日                                 | 第1スタジオ                            | 第2スタジオ                               | 曜日  |
| 月   | 火                                    | 水  | 木                                     | 金                                       | 曜日                                 | 土                                 | 日                                    | 曜日  |

休館日