

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)、16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(別途入金手続き、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		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(60分)デ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・バラン・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	休館日		10:00	10:00(60分)CSLive/ボディメイクセッション/野口(影) [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)ファイトアタックB EAT・中嶋	10:40(30分)シェイブバンブ・POWER・桑原		10:30		
11:00	11:00(40分)*クラブ限定/バ・レト・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(40分)カラダデトックス・伊藤	11:00	11:00(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(影)	11:40(20分)CSLive/ボディメイクセッション/野口(影)	11:30		
12:00	12:00(40分)バランスポール・佐藤	12:00(30分)シェイブバンブ・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	11:50(40分)ZUMBA(R)・木浦	12:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:50(40分)*クラブ限定/青屋エクササイズ・野口	12:00(30分)Fit Fun・井上			12:00					12:00		
12:30		12:50(30分)メディカルF/腰痛予防・改善・伊藤			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	12:20(30分)ボディメイクトレーニング・松本(恵)	12:30		
13:00	13:00(15分)ボールde健康体操		13:00(40分)健康体操・佐藤	13:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レックライン	13:00	13:00(40分)シェイブバンブ・桑原	13:00(40分)CSLive/ヨガ	12:50(40分)ヒップホップ・木内	13:00(40分)CSLive/ヨガ			13:00					13:00		
13:30	13:35(40分)ヨガ・塚田	13:35(30分)CSLive/はじめて太極拳			13:30							13:30	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	13:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野口(順)	13:30		
14:00			14:00(40分)ファイトアタックB EAT・中嶋	14:00(30分)*クラブ限定/バ・レト・高久	14:00	14:00(40分)シンプルステップ・樋口	14:00(40分)ジャズダンス・成井					14:00					14:00		
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・門野				14:30							14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木内	14:30(40分)CSLive/スモース&ヒーリング	14:50(40分)シェイブバンブ・鈴木(緑)	14:50(40分)CSLive/ピラティス	14:30		
15:00			15:00(40分)シェイブバンブ・加地		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/ヒップホップ・木内[セッション]					15:00					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(美)			15:40(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	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		
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]			16:30(30分)CSLive/HOTヨガ	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					18:00		
18:30					18:30							18:30	18:40(30分)ボールdeラックス・松浦	18:40(30分)CSLive/HOTヨガ			18:30		
19:00	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(美)	19:00	19:10(30分)シェイブバンブ・POWER・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(影)	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					19:00		
19:30					19:30							19:30					19:30		
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	20:00(40分)CSLive/シェイブバンブ	20:00(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM-川俣[予約]	20:00(40分)ファイトアタックPRO・森川	20:00	20:00(40分)ボディコア・バラン・ス・砂川	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	20:00(40分)ヒップホップ・成井	20:00(30分)ボールdeラックス・松浦			20:00					20:00		
20:30					20:30							20:30					20:30		
21:00		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/パワーライド・森川	21:00			21:00(30分)X-CORE TRAINING・桑原				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		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		