

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27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		第1スタジオ	第2スタジオ
10:00	10:00(40分)コンピネーション エアロ・塩野	10:00(40分)デュティプロジェク ムース&ヒーリング・樋口	10:00(40分)健康太極拳・鈴木(晴)	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 P・奥原		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) [セッション]	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 P・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 龍エクササイズ・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/膝 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)コンピネーション 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・レック・ライ ン	13:00	13:00(40分)シェイブバン P・奥原	13:00(40分)CSLive/ヨ ガ	12:50(40分)ヒップホップ・木 内	13:00(30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)コンピネーション 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(風)	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 レトン・高久	14:00	14:00(40分)シンプルステッ P・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 ムース&ヒーリング	14:50(40分)シェイブバン P・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 P・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)コンピネーション エアロLow・松本(美)				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]		15:45(30分)CSLive/X-CORE FITTING	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リ 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 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 P・奥原	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P	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 FITTING	20:00(40分)ヒップホップ・成 井	20:00(30分)ボールdeリ 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)エアサイクルフット ネス/パワーライド・森川	21:00			21:00(30分)X-CORE TRAINING・奥原	20:50(40分)CSLive/ヨ ガ			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		