

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 | 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 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 ムース&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 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 | 10:00 10:00(60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] |
| 10:30 | | | | 10:30 | | | | 10:30 10:30(40分)ヨガ・島村 EAT・中島 |
| 11:00 11:00(40分)*クラブ限定/ハ レント・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 11:00(30分)STEP jam・水 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 11:40(20分)CSLive/メディカルフィット ネシリーズ |
| 11:30 | | | | 11:30 | | | | 11:30 11:30(40分)ストレッチ・松浦 ・島村 |
| 12:00 12:00(40分)バランスポール・ 佐藤 | 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)エアサイクルフィットネス・ リズムライド・植口 | 12:00 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 12:20(30分)ボディメイクトレ ーニング・松本(恵) | 12:30 12:30(40分)エアロサーキット ・松浦 |
| 12:30 | | | | 12:30 | | | | 12:30 12:30(40分)コンビネーション ステップ・森田 |
| 13:00 13:00(15分)ボールde健康体操・ 腰痛予防・改善・伊藤 | 12:50(30分)メディカルF/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 エクストレングライン | 13:00 13:00(40分)シェイプ・パンプ・ 桑原 | 13:00(40分)シェイプ・パンプ・ ヨガ | 13:00(40分)CSLive/ヨガ | 13:00 13:30(40分)ZUMBA (R)・川 俣 | |
| 13:30 13:35(40分)ヨガ・塙田 13:35(30分)CSLive/はじめ て太極拳 | | | | 13:30 | | | | 13:30 13:30(40分)CSLive/エサイクルフ/ エアロ・森田 |
| 14:00 | | | | 14:00 14:00(40分)ファイトアタックB EAT・高久 | 14:00(40分)シングルステップ ・塙田 | 14:00(40分)ジャズダンス・成 井 | 14:00 14:30(40分)ヒップホップ・木 内 | 14:00 14:30(40分)ヒップホップ・木 内 |
| 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 |
| 15:00 | | 15:00(40分)シェイプ・パンプ・ 加地 | | 15:00 15:00(40分)ファイトアタックB EAT・人見 | 15:00(40分)有料セッション/ ヒップホップ・木内[セッション] | 15:00(60分)キッズダンススク ール[スクール][予約] | | 15:00 15:40(40分)コンビネーション エアロLow・松本(実) |
| 15:30 | | | | 15:30 | | | | 15:30 15:45(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING |
| 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] |
| 16:30 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 16:30(30分)CSLive/HOTD ガ |
| 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] |
| 17:30 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)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][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 |
| 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(実) | 19:00 19:00(30分)シェイプ・パンプB ・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 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 19:30 |
| 19:30 | | | | 19:30 | | | | |
| 20:00 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 RO・森川 | 20:00 20:00(40分)ボディコアラン ス・砂川 | 20:00(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING | 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 20:30 |
| 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 | | 20:50(40分)HOTヨガ・山口 | 21:00 21:00(30分)X-CORE TR AINING・桑原 | 21:00 21:30 |
| 21:30 | | | | 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 | 土 | 日 | 日 | 曜日 |

休館日