

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年03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			
10:00	10:00(40分)コンピネーションエアロ・塩野	10:00(40分)ニューティプロジェクティブダンス&ヒールズ・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			10:00			10:00(60分)有料セッション/ボディメイキング・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)フィットアタックB EAT・中嶋	10:40(30分)シェイプアップPOWER・奥原		10:30		
11:00	11:00(40分)*クラブ限定/バレット・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	11:50(40分)ZUMBA(R)・木藤		11:50(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・野口		12:00(30分)Fit Fun・井上		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/ボディカルフットネス・スズキ		11:30	
12:00	12:00(40分)バランスボール・佐藤	12:00(30分)シェイプアップ・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		12:00(40分)CSLive/カラダデトックス					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
13:00	13:00(15分)ボールダンス健康体操		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ティブ/エクソレグラン	13:00	13:00(40分)シェイプアップ・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/PP/ダンス&フィットネス		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(40分)CSLive/ヨガ			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(影)		13:30	
14:00			14:00(40分)フィットアタックB EAT・中嶋	14:00(30分)*クラブ限定/バレット・高久	14:00	14:00(40分)シンプルステップ・塚田	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(40分)ファンクショナルコンディショニング・佐藤(美)			14:30	14:30(40分)ヒップホップ・木内	14:30(40分)CSLive/スムース&ヒールズ				14:30	
15:00			15:00(40分)シェイプアップ・加地		15:00	15:00(40分)フィットアタック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			14:50(40分)シェイプアップ・鈴木(緑)	14:50(40分)CSLive/ピラティス		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]				15:45(30分)CSLive/X-CORE FIT HITTING	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]					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)シェイプアップ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)	19:00(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/シェイプアップ	20:00(40分)*クラブ限定/STRONG NATION TM・川俣[予約]	20:00(40分)フィットアタック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 FIT HITTING	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		20:50(40分)HOTヨガ・山口			20:50(40分)CSLive/ヨガ		21:00							21:00
21:30					21:30				21:00(30分)X-CORE TRAINING・奥原			21:30							21:30

休館日