

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年05月 -

1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29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	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム
08:00							08:00																08:00				
08:30							08:30																08:30				
10:00	10:00(40分)コンピネーションエアロ・塩野	10:00(40分)ピラティス	10:00(40分)ヨガ	10:00(40分)ピラティス	10:00(40分)健康体操	10:00(40分)ヨガ	10:00	10:00(40分)エアロサキート・松浦	10:00(40分)ヨガ	10:00(40分)ヨガ	10:00(40分)STEP	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング	10:00(40分)ヨガ							10:00	10:00(60分)有料セッション「ボディキック」野口[セッション]予約						
10:30							10:30																10:30	10:30(40分)エアロサキート・松浦			
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ハイレート・塩野	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)ヨガ	11:00(40分)シンブルエアロ・大塚	11:00(30分)からだ元気・伊藤	11:00(40分)ヨガ	11:00	11:00(30分)STEP ja m・水本	11:00(40分)フラエクササイズ・マーフィース	11:00(30分)ダンスWAVE・松浦	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)ヨガ							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・鳥村	11:30(40分)シェイパング・川島	
12:00	12:00(40分)バランスボール・佐藤	12:00(40分)ヨガ	12:00(40分)ヨガ	12:00(40分)ヨガ	12:00(30分)ボールド健康体操・樋口	12:00(40分)ヨガ	12:00	12:00(40分)ZUMBAR・木暮	12:00(40分)CSLive/カラダデトックス	12:00(30分)ヨガ	12:00(30分)Fit Fun	12:00(30分)ヨガ							12:00								
12:30							12:30																12:30	12:30(40分)フィットアタックBEAT・福原	12:30(40分)CSLive/パワーヨガ	12:30(40分)コンディショニング・森田	
13:00	12:50(30分)メディカルリハビリ・改善・伊藤	13:00(40分)ヨガ	13:00(40分)ヨガ	13:00(40分)ヨガ	12:50(40分)カラダデトックス・伊藤	13:00(40分)ヨガ	13:00	13:00(40分)シェイパング・加地	13:00(40分)CSLive/ZenYoga	13:00(40分)ヨガ	13:00(40分)ヨガ	13:00(40分)ヨガ							13:00								
13:30	13:35(40分)ヨガ・塚田	13:35(40分)シェイパング・野口					13:30																13:30	13:30(40分)ZUMBAR・川俣	13:30(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーヨガ	13:30(40分)コンディショニング・森田	
14:00				14:00(40分)健康体操	14:00(40分)CSLive/フィットアタックBEAT		14:00	14:00(40分)シンブルステップ・福田	14:00(40分)ジャズダンス・成井													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/シェイパング	14:30(40分)シェイパング・鈴木(緑)	
15:00							15:00	15:00(40分)フィットアタックBEAT・人見														15:00					
15:30							15:30																15:30	15:40(40分)コンピネーションエアロLow・松本(実)			
16:00							16:00																16:00	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			
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	16:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール]予約			
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	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(30分)CSLive/シェイパングPOWERR	
18:00							18:00																18:00				
18:30							18:30																18:30	18:15(30分)CSLive/HOTヨガ			
19:00	19:05(40分)フィットアタックBEAT・福原	19:05(40分)CSLive/ピラティス					19:00	19:10(30分)シェイパング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(彩)	19:10(30分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムヨガ	19:00(40分)ヨガ										19:00	19:00(30分)CSLive/キックボクシング・木内				
19:30							19:30																19:30				
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	20:00(40分)シェイパング・川島					20:00	20:00(40分)ヨガ	20:00(30分)エアリアルヨガ・木暮	20:00(40分)フィットアタックBEAT	20:00(40分)ヨガ										20:00						
20:30							20:30																20:30	20:30(40分)ヨガ・高久			
21:00							21:00																21:00				
21:30							21:30																21:30				

休館日