

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年08月 -

7日(金)、14日(金)、15日(土)、18日(日)、17日(月)、21日(金)、28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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

月						火						水						木						金						土						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							
08:00																																									
08:30																																									
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・塩野	10:00(40分)デュエティアロ・山崎	10:00(30分)ジムスモ・かんたん	10:00(40分)ピラティス・砂川	10:00(40分)健康体操・鈴木	10:00(30分)ジムスモ・かんたん	10:00(40分)エアロ・山崎	10:00(40分)ボクシング・山崎	10:00(30分)STEP・山崎	10:00(40分)ファンク・山崎	10:00(30分)ジムスモ・かんたん																														
10:30																																									
11:00	11:00(40分)★クラブ限定/バレーン・塩野	11:00(40分)CSLiveダンスWAVE	11:00(30分)ジムスモ・かんたん	11:00(40分)シンブル・山崎	11:00(30分)からだ元気・伊藤	11:00(30分)ジムスモ・かんたん	11:00(30分)STEP・山崎	11:00(40分)フラエクササイズ・マザー・大高	11:00(30分)ダンスWAVE・山崎	11:00(40分)CSLiveピラティス	11:00(30分)ジムスモ・かんたん																														
11:30																																									
12:00		11:55(40分)フィットタックBEAT・樋口	11:40(30分)ジムスモ・かんたん			11:40(30分)ジムスモ・かんたん	11:50(40分)ZUMBA(R)・木暮	12:00(40分)CSLive/カラダトックス	12:00(30分)FIRE Fun・井上	12:00(30分)FIRE Fun・井上	12:00(30分)ジムスモ・かんたん																														
12:30																																									
13:00		12:50(30分)メディカル/腰痛予防・改善・砂川	12:40(30分)ジムスモ・かんたん			12:40(30分)ジムスモ・かんたん	13:00(40分)バランスボール・樋口	13:10(40分)カラダトックス・伊藤			12:50(40分)ヒップホップ・木内																														
13:30	13:35(40分)ヨガ・塚田	13:35(40分)シェイプアップ・野口				13:40(30分)ジムスモ・かんたん					13:30(40分)CSLive/ヨガ																														
14:00							14:00(40分)健康体操・佐藤(和)				14:00(40分)シンブル・山崎	14:00(40分)ダンスステップ・樋口																													
14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・門野										14:30(40分)★クラブ限定/バレーン・佐藤(ゆ)																														
15:00							15:00(30分)CSLive/デュエティアロ・山崎				15:00(40分)フィットタックBEAT・人見																														
15:30											15:30(60分)キッズダンススクール[予約]																														
16:00											16:00(60分)キッズダンススクール[予約]																														
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[予約]										16:30(60分)キッズダンススクール[予約]																														
17:00											17:00(60分)キッズダンススクール[予約]																														
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール[予約]						17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]				17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[予約]																														
18:00																																									
18:30																																									
19:00	19:05(40分)フィットタックBEAT・棚原	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)		19:10(30分)シェイプアップ・山崎				19:00(40分)ピラティス・野口(節)																														
19:30																																									
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	20:00(40分)ヨガ・高久		20:00(40分)★クラブ限定/END NATION TM・川俣			20:00(40分)ピラティス・山崎				20:00(40分)ZenYoga・神山	20:00(40分)CSLive/シェイプアップ																													
20:30																																									
21:00		21:00(30分)HOTストレッチ・高久																																							
21:30																																									
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							

休館日