

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< スタジオ >

月						火						水						木						金						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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム											
08:00							08:00																08:00							08:00											
08:30							08:30																08:30							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)ピラティス・砂川	10:00(40分)健康体操・鈴木	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/青春期指導	10:00(40分)エアロサーキット・松浦	10:00(40分)ボクティオバランス・砂川	10:00(30分)ジムスモ/足裏ストレッチ	10:00(30分)STEP ja m・井上	10:00(40分)ファンクヒールトレーニング・久保	10:00(30分)ジムスモ/かんたん健康体操										10:00							10:00												
10:30																							10:30	10:30(40分)ヨガ・島村	10:30(40分)エアロサーキット・松浦					10:30											
11:00	11:00(40分)★クラブ限定/ハレトシ・佐藤	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(30分)ジムスモ/足裏ストレッチ	11:00(40分)シンプルエアロ・大塚	11:10(30分)からだ元気・伊藤	11:00(30分)ジムスモ/かんたん健康体操																	11:00							11:00											
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											
12:00	12:00(40分)バランスボール・佐藤	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・樋口	11:40(30分)ジムスモ/かんたん健康体操	12:00(40分)ヨガ・大塚	12:10(40分)エアロバイク/フィットネス・リズム	12:00(30分)ジムスモ/青春期指導																	12:00							12:00											
12:30																							12:30							12:30											
13:00																							13:00							13:00											
13:30	13:35(40分)ヨガ・塚田	13:35(40分)シェイバンプ・野口																					13:30	13:30(40分)ZUMBA R・川俣	13:30(40分)ZUMBA R・川俣					13:30											
14:00																							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)キッズダンススクール・木内	14:30(40分)キッズダンススクール・木内					14:30											
15:00																							15:00							15:00											
15:30																							15:30							15:30											
16:00																							16:00							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											
17:00																							17:00							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							17:30											
18:00																							18:00							18:00											
18:30																							18:30							18:30											
19:00	19:05(40分)ファイトアタックBEAT・棚田	19:05(40分)CSLive/ピラティス																					19:00							19:00											
19:30																							19:30							19:30											
20:00	20:00(40分)ヨガ・高久	20:00(40分)ヨガ・高久																					20:00							20:00											
20:30																							20:30							20:30											
21:00																							21:00							21:00											
21:30																							21:30							21:30											
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	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム											

休館日