# セントラルウェルネスクラブ桶川北本 － 2026年10月 －

**2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30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 ＞

### 月

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | |
| 10:00 | 10:00(40分)コンビネーションエアロ・塩野 | 10:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・樋口 | 10:00(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善/一一 |
| 10:30 | | | 10:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め/一一 |
| 11:00 | 11:00(40分)＊クラブ限定/バレトン・塩野 | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE | 11:00(5分)ジムスモ/足裏ほぐし/一一 |
| 11:30 | | 11:5(40分)ファイトアタックBEAT・樋口 | 11:45(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一 |
| 12:00 | 12:00(40分)バランスボール・佐藤 | | 12:00(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め/一一 |
| 12:30 | | 12:50(30分)メディカルF.腰痛予防・改善・伊座 | 12:45(5分)ジムスモ/はじめてピラティス/一一 |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:35(40分)ヨガ・塚田 | 13:35(40分)シェイプバンプ・野口 | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | 14:30(40分)CSLive/シンプルエアロ | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約] | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約] | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | 19:05(40分)ファイトアタックBEAT・樋原 | 19:05(40分)CSLive/Pilates Shape | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | 20:00(40分)シェイプバンプ・川島 | 20:00(40分)ヨガ・高久 | 20:20(10分)メディカルF/肩こり予防・改善/一一 |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | 21:00(30分)HOTストレッチ・高久 | |
| 21:30 | | | |

### 火

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | |
| 10:00 | 10:00(40分)ピラティス・砂川 | 10:00(40分)健康太極拳・鈴木 | 10:00(5分)ジムスモ/背中引き締め/一一 |
| 10:30 | | | 10:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善/一一 |
| 11:00 | 11:00(40分)シンプルエアロ・大塚 | 11:10(40分)カラダデトックス・伊藤 | 11:00(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善/一一 |
| 11:30 | | | 11:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め/一一 |
| 12:00 | 12:00(40分)ヨガ・大塚 | 12:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・樋口 | 12:00(5分)ジムスモ/腰痛予防/一一 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 13:00(40分)健康体操・佐藤 | 13:10(40分)バランスボール・樋口 | |
| 13:30 | | | 13:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ/一一 |
| 14:00 | 14:00(40分)ファイトアタックBEAT・加地 | 14:10(30分)CSLive/ヨガ | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | 15:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 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] | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | 19:00(40分)ZUMBA(R)・川俣 | 19:00(40分)オリジナルエアロ・松本(実) | 19:20(10分)ジムスモ/二の腕＆脇引き締め/一一 |
| 19:30 | | 19:55(40分)シェイプバンプ・樋原 | |
| 20:00 | 20:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・川俣[予約] | | |
| 20:30 | | 20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |

### 水

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | |
| 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(5分)ジムスモ/足裏ほぐし/一一 |
| 10:30 | | | 10:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ/一一 |
| 11:00 | 11:00(30分)シンプルステップ・水本 | 11:00(40分)フラエクササイズ・マーフィー大高 | |
| 11:30 | 11:50(40分)ZUMBA(R)・木藤 | | 11:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善/一一 |
| 12:00 | | 12:00(40分)CSLive/カラダデトックス | 12:00(5分)ジムスモ/背中引き締め/一一 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 13:00(40分)シェイプバンプ・加地 | 13:00(40分)CSLive/ZenYoga | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 14:00(40分)シンプルステップ・樋田 | 14:00(40分)ジャズダンス・成井 | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 15:00(40分)ファイトアタックBEAT・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] | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | 17:30(60分)選手コース陸上トレーニング[スクール] | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | 19:10(30分)シェイプバンプPOWER・人見 | 19:00(40分)フィールピラティス・砂川 | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | 20:00(40分)ボディコアバランス・砂川 | 20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野口 | 20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ/一一 |
| 20:30 | | 20:50(40分)HOTヨガ・山口 | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |

### 木

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | |
| 10:00 | 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(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善/一一 |
| 10:30 | 10:55(40分)ダンスWAVE・松浦 | | 10:45(5分)ジムスモ/肩こり予防・改善/一一 |
| 11:00 | | 11:00(40分)CSLive/ピラティス | 11:00(5分)ジムスモ/ボールdeお腹体操/一一 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 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 | 12:00(5分)ジムスモ/かんたんほぐし/一一 |
| 12:30 | 12:50(40分)ヒップホップ・木内 | 12:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/一之 | 12:40(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善/一一 |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ | |
| 14:00 | 13:45(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・久保木 | | |
| 14:30 | 14:30(40分)＊クラブ限定/バレトン・佐藤(み) | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約] | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約] | | |
| 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] | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | 19:00(40分)ピラティス・野口(彩) | 19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド | 19:20(10分)ジムスモ/バランスボール/一一 |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | 20:00(40分)フィールヨガ・神山 | 20:00(40分)シェイプバンプ・新井(奨) | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | 20:50(40分)ファイトアタックBEAT・加地 | |
| 21:30 | | | |

### 金

休館日

### 土

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | 09:40(5分)ジムスモ/お腹引き締め/一一 |
| 10:00 | | 10:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/一之 | |
| 10:30 | 10:30(40分)ヨガ・島村 | 10:30(40分)エアロサーキット・松浦 | |
| 11:00 | | | 11:15(5分)ジムスモ/バランスボール/一一 |
| 11:30 | 11:30(40分)フラエクササイズ・島村 | 11:30(40分)HOTストレッチ・松浦 | |
| 12:00 | | | 12:15(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め/一一 |
| 12:30 | 12:30(40分)ファイトアタックBEAT・樋原 | 12:30(40分)CSLive/ZenYoga | |
| 13:00 | | | |
| 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 | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:30(40分)ヒップホップ・木内 | 14:30(40分)シェイプバンプ・新井 | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | 15:40(40分)コンビネーションエアロLow・松本(実) | | |
| 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)選手コース陸上トレーニング[スクール][予約] | | |
| 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 | | | |
| 18:00 | | | 18:00(5分)ジムスモ/肩こり予防・改善/一一 |
| 18:30 | | 18:15(30分)CSLive/HOTヨガ | |
| 19:00 | | 19:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING | 18:55(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善/一一 |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |

### 日

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | ジム |
|---|---|---|---|
| 09:00 | | | |
| 09:30 | | | 09:40(5分)ジムスモ/ボールdeお腹体操・溝井 |
| 10:00 | 10:00(60分)有料セッション/(ボディメイキング・野口[セッション][予約] | | 10:10(5分)ジムスモ/背中引き締め・溝井 |
| 10:30 | | 10:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT | |
| 11:00 | | | 11:15(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・溝井 |
| 11:30 | 11:30(40分)パワーヨガ・野口(彩) | 11:30(40分)シェイプバンプ・川島 | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | 12:30(40分)コンビネーションステップ・森田 | 12:30(30分)ボディメイクトレーニング・松本(恵) | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:30(40分)コンビネーションエアロ・森田 | 13:30(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:30(40分)シェイプバンプ・鈴木(緑) | 14:30(40分)CSLive/Pilates Shape | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | 15:25(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・野口 | 15:30(5分)ジムスモ/かんたん肌撫ほぐし・溝井 |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | 16:25(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG | |
| 17:00 | | 17:10(40分)CSLive/ヨガ | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |

作成日:2026/09/29 14:59:34