セントラルウェルネスクラブ桶川北本 － 2026年11月 －

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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	
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30							09:30										09:30			09:40(5分)ジムスモ/お腹引き締め・一			09:40(5分)ジムスモ/ボールde健康体操・浅井	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	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	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	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				10:00		10:00(5分)CSLive/ヨガ・ピラティスde		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・浅井	10:00
10:30			10:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め・一			10:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・一	10:30			10:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一			10:45(5分)ジムスモ/肩こり予防・改善・一				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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		10:30
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	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	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			11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(5分)ジムスモ/ボールde健康体操・一				11:00			11:15(5分)ジムスモ/バランスボール・一			11:15(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・浅井	11:00
11:30		11:55(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			11:45(5分)ジムスモ/お腹引き締め・一	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	11:50(40分)ヒップホップ・木内						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		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		11:30
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	12:00(40分)ヨガ・大塚	12:10(40分)エアサイルフィットネス/リズムライド・樋口	12:00(5分)ジムスモ/腰痛予防・一	12:00		12:00(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLive	12:00(5分)ジムスモ/背中引き締め・一		12:00(30分)Fit Fun・井上	12:00(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一				12:00			12:15(5分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・一				12:00
12:30		12:50(30分)メディカルF/腰痛予防・改善・伊藤	12:45(5分)ジムスモ/はじめてピラティス・一				12:30			12:45(5分)ジムスモ/バランスボール・一			12:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・改善・一				12:30	12:30(40分)ファイトアタックBEAT・樋口	12:30(40分)CSLive/ZenYoga		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)		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		13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・加地	13:00(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive								13:00							13:00
13:30	13:35(40分)ヨガ・塚田	13:35(40分)シェイプバンプ・樋原				13:45(5分)ジムスモ/かんたんストレッチ・一	13:30				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	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		13:30
14:00				14:00(40分)ファイトアタックBEAT・加地	14:10(30分)CSLive/ヨガ		14:00	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								14:00							14:00
14:30		14:30(40分)CSLive/シンプルエアロ					14:30				14:30(40分)＊クラブ限定/バレトン・佐藤(み)						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		14:30(40分)シェイプバンプ・鈴木(緑)	14:30(40分)CSLive/Pilates Shape		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		15:00	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]								15:00					15:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド		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)コンビネーションエアロLow・松本(実)					15:35(5分)ジムスモ/かんたん肢腹ほぐし・浅井	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][予約]			16:25(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG		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
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]			17:10(40分)CSLive/ヨガ		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						19:20(10分)ジムスモ/二の腕＆脇引き締め・一	18:00										18:00		18:15(30分)CSLive/HOTヨガ	18:00(5分)ジムスモ/肩こり予防・改善・一				18:00
18:30							18:30										18:30			18:55(5分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・一				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		19:00(40分)ZUMBA(R)・川俣	19:00(40分)オリジナルエアロ・松本(実)		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		19:00(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	18:20(10分)ジムスモ/バランスボール・一			19:00		19:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING					19:00
19:30					19:55(40分)シェイプバンプ・樋原		19:30										19:30							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	20:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM-対抗(予約)			20:00	20:00(40分)ボディコアバランス・砂川	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSLive	20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・一	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(葉)					20:00							20:00
20:30					20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO		20:30		20:50(40分)HOTヨガ・山口			20:50(40分)ファイトアタックBEAT・加地					20:30							20:30
21:00		21:00(30分)HOTストレッチ・高久					21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							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	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日

休館日

作成日:2026/11/01 18:40:30