

セントラルウェルネスクラブ桶川北本 - 2025年01月 -

1日(水)、2日(木)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。
 3日(金)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) [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 >

| 曜日 | 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 | 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 |
| 08:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 08:30 |
| 10:00 | 10:00(40分)コンピネーションエアロ・塩野 | 10:00(30分)シェイバンプ・樋口 | 10:00(9分)ジムスモ/かんたん&スリムボディ | 10:00(40分)健康本舗 拳・鈴木(真) | 10:00(30分)STEP ja m・朝川 | 10:00(10分)ランパワー | 10:00(30分)ダンスWAVE・松浦 | 10:00(40分)ボディアコバランス・杉川 | 10:00(10分)スクワット・高橋 | 10:00(40分)ファンクショントレーニング・久根木 | 10:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT | 10:00(12分)ジムスモ/ボディ&スリムボディ | | | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)カラダ測定/バレット・塩野 | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE | 11:00(10分)ジムスモ/青春&エンターテイン | 11:00(40分)シンプルエアロ・文様 | 11:00(40分)ヒラティス・杉川 | 11:00(10分)ジムスモ/多摩&高 | 11:00(40分)フラエクササイズ・マツクス | 11:10(30分)シェイバンプPOWER・澤村 | 11:00(10分)ニューフェイス・坂田 | 11:00(30分)STEP ja m・井上 | 11:00(40分)CSLive/ヒラティス | 11:00(10分)ジムスモ/コア&スリムボディ | | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 12:00(40分)ファンクショナルトレーニング・北井 | 12:00(30分)FIT jam・井上 | 12:00(10分)ジムスモ/バロン | 12:00(40分)ヨガ・大塚 | 12:00(40分)ヨガ・大塚 | 12:00(40分)エアリアルフィットネス/リズムフィット・樋口 | 12:00(40分)ZUMBAR・北井 | 12:10(30分)EXCITE ZONE・梅澤 | 12:00(10分)ジムスモ/バロン | 12:00(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・野口 | 12:00(40分)エアロサーキット・松浦 | 12:00(10分)ジムスモ/バロン | | | | | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)ZUMBAR・北井 | | | 13:00(40分)健康体操 佐藤(和) | 13:00(30分)CSLive/エアロサーキット | | | | | | | 12:50(40分)ヒップホップ・木内 | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 13:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:40 |
| 14:00 | 14:00(40分)オリジナルエアロ・門野 | 14:00(40分)CSLive/ヒラティス | | 14:00(40分)ファイトアタックBEAT・中嶋 | 14:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング | | | | | | | 14:00(40分)ワークアウトヨガ・中嶋 | 14:00(30分)CSLive/ヒラティス | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 14:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:40 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 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 |
| 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 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:00(40分)オリジナルエアロ・松本(実) | 19:00(30分)エアリアルフィットネス/リズムアップ・梅島 | 19:00(10分)ジムスモ/ジムバシ | 19:00(40分)ZUMBAR・川俣 | 19:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO | 19:00(10分)ジムスモ/お祭り | 19:00(30分)CSLive/エアリアルフィットネス/リズムアップ | 19:00(10分)ランパワー | 19:00(40分)ヒラティス・野口(影) | 19:10(30分)シェイバンプPOWER・梅澤 | 19:10(10分)ジムスモ/青春&エンター | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)ヨガ・高久 | 20:00(40分)CSLive/シェイバンプ | 20:00(10分)ジムスモ/バロン | 20:00(40分)クラブ限定/ヨガ・梅島 | 20:00(40分)シェイバンプ・中川 | 20:00(10分)ランパワー | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 21:00(30分)モビリティストレッチ・高久 | 21:00(30分)CSLive/スリム&コア | | 21:00(40分)エアリアルフィットネス/リズムアップ・梅島 | 21:00(30分)CSLive/HOTヨガ | 21:00(10分)ジムスモ/コア&スリムボディ | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |

休館日