Central Wellness Club 24 HOYA

2026.10 October - 12 December

セントラルウェルネスクラブ24保谷店 レッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

営業日・休館日のご案内

- 印は休館日
- 印は祝日営業日となります。【営業時間】9:00～19:00
- 印は特別営業日となります。【営業時間】9:00～20:00

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

火曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 9:20～10:00 コンビネーションステップ 鈴木 予約
- 10:15～10:55 カラダデトックス 鈴木 予約
- 11:15～11:55 ファンクショナルコンディショニング 今野 予約
- 12:30～13:10 シェイプバンプ 松井 予約
- 13:30～14:10 ストレッチ 仲田 予約
- 14:30～15:10 骨盤エクササイズ 中村（陽） 予約
- 16:30～17:30 キッズダンススクール【幼児・児童】
- 19:30～20:10 ファイトアタックBEAT 松井 予約
- 20:30～21:10 ZUMBA 大木 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:20～10:00 健康太極拳 清畑 予約
- 10:15～10:55 ダンスWAVE 岡田 予約
- 11:20～11:50 X-CORE FIGHTING 松井 予約
- 12:10～12:50 フィールヨガ 岡田 予約
- 13:20～14:00 CSLive シンプルエアロ 予約 REC
- 19:30～20:00 Fit Fun 戸塚 予約
- 20:20～21:00 CSLive Zen Yoga 予約 REC

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 11:10～11:40 アクアウォーク&トレーニング 石井
- 11:50～12:20 AQUA Splash 石井
- 13:00～13:30 ダイビングプール開放
- 13:30～14:00 フィン フリーコース
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 18:30～19:30 選手育成コース 強化練習（3コース使用）
- 20:30～21:30 上級トレーニングコース（2コース使用）

アリーナ
- 11:30～12:30 バドミントンフリーコート（全面使用）
- 13:00～14:00 卓球フリーコート（全面使用）
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 体育スクール【幼児】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】
- 18:30～19:30 体育スクール【上級】

スカッシュ

ゴルフ

テニス
- 成人スクール

9:00 OPEN

22:00 CLOSE

水曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 9:20～10:00 ボディケアストレッチ 坂入 予約
- 10:15～10:55 健美操 黒須 予約
- 11:10～11:50 ヨガ 櫻庭 予約
- 12:05～12:45 ファンクショナルストレッチ 櫻庭 予約
- 13:00～13:40 ZUMBA 菊地 予約
- 14:00～14:40 ヨガ 黒田 予約
- 19:20～20:00 HOTヨガ 高畠 予約
- 20:30～21:10 シェイプバンプ 野口 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:30～10:00 CSLive ボディメイクトレーニング 予約 REC
- 10:20～11:00 バレエエクササイズ 戸塚 予約
- 11:20～12:00 CSLive シンプルエアロ 予約 REC
- 12:15～12:45 やせる！脂肪燃焼ダンス 富永 予約
- 13:00～13:40 スムース&ヒーリング 黒江 予約
- 14:00～15:00 有料セッション 櫻庭
- 17:00～19:30 空手スクール
- 20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING 予約 LIVE
- 20:50～21:20 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド 松井 予約

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 10:00～11:00 成人スクール 加茂
- 11:40～12:10 アクアダンス 戸塚
- 12:20～12:50 初級水泳 加茂
- 13:00～13:30 フィン フリーコース
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 18:30～20:00 選手育成コース（3コース使用）
- 20:10～20:50 フィン フリーコース

アリーナ
- 11:30～12:30 バドミントンフリーコート（全面使用）
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 体育スクール【幼児】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】
- 17:30～19:30 体育スクール【上級】
- 20:15～21:15 卓球フリーコート（半面使用）

スカッシュ

ゴルフ
- スクール

テニス
- ジュニアスクール
- 成人スクール

10月:バタフライ 11月:クロール 12月:背泳ぎ

スカッシュコートクローズ

9:00 OPEN

22:00 CLOSE

木曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 9:20～9:50 Fit Fun 野口 予約
- 10:00～10:30 ファンクショナルコンディショニング 野口 予約
- 10:40～11:10 ボディメイクトレーニング 野口 予約
- 11:20～12:00 コンビネーションエアロ 依田 予約
- 12:20～13:00 ヨガ 植木 予約
- 13:30～14:10 ダンスファン 上原 予約
- 14:40～15:20 HOT ピラティス 上原 予約
- 19:20～20:00 コンビネーションエアロLow 今野 予約
- 20:20～21:00 ピラティス 村松 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:20～9:50 STEP jam 岡田 予約
- 10:00～11:10 有料セッション 依田
- 11:20～11:50 フィールピラティス 中西 予約
- 12:05～12:45 ファイトアタックPRO 岡本 予約
- 13:00～14:00 フラダンススクール
- 14:30～15:10 シェイプバンプ 岡本 予約
- 17:30～20:00 空手スクール
- 20:10～20:50 シェイプバンプ 庄司 予約
- 21:05～21:45 CSLive ファイトアタックBEAT 予約 REC

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 10:15～11:00 アクアビクス 小林
- 11:15～12:00 ベビースイムスクール（2コース使用）
- 12:20～12:50 セントラリアンボッチャ（半面使用）
- 12:50～13:20 フィン フリーコース
- 13:45～14:45 成人スクール 庄司
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 18:30～20:00 選手育成コース（3コース使用）

アリーナ
- 13:30～14:30 ソフトバレーボールフリーコート（全面使用）

スカッシュ

ゴルフ
- スクール

テニス
- ジュニアスクール
- 成人スクール

9:00 OPEN

22:00 CLOSE

金曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 9:20～10:00 骨盤エクササイズ 中村（陽） 予約
- 10:30～11:10 ZUMBA たきもと 予約
- 11:30～12:10 ヨガ たきもと 予約 12月のみHOTヨガ
- 12:30～13:10 フィールピラティス 樋口 予約
- 13:30～14:10 有料セッション たきもと
- 15:50～16:40 Jr. クラシックバレエスクール
- 16:50～18:45 Jr. クラシックバレエスクール
- 19:30～20:10 エアロサーキット 茂木 予約
- 20:30～21:10 コンビネーションステップ 茂木 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:20～10:00 エアロサーキット 尚武 予約
- 10:20～11:00 ボディコアバランス 野口 予約
- 11:30～12:10 シェイプバンプ 加茂 予約
- 12:30～13:10 エアサイクルフィットネス リズムライド 黒江 予約
- 13:30～14:10 CSLive ファイトアタックBEAT 予約 LIVE
- 19:05～19:45 スムース&ヒーリング 仲田 予約
- 20:00～20:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 LIVE
- 20:55～21:25 ダンスWAVE 岡田 予約

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 9:20～9:50 初級水泳 野口 3ヶ月限定
- 11:15～11:45 アクアビクス 野口
- 11:55～12:25 フィン フリーコース
- 12:30～13:00 機能スイムトレーニング 加茂
- 13:00～13:30 中級水泳 加茂
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 19:00～19:30 初級水泳 戸塚
- 20:00～20:45 フィン フリーコース

アリーナ
- 13:00～14:00 卓球フリーコート（全面使用）
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 体育スクール【幼児】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】
- 18:40～19:40 ジュニアバスケットボールスクール【小3～6】
- 19:40～20:40 ジュニアバスケットボールスクール【中学生】

スカッシュ
- スカッシュコートクローズ

ゴルフ
- スクール

テニス
- ジュニアスクール
- 成人スクール

10月:平泳ぎ 11月:背泳ぎ 12月:クロール

10月:バタフライ 11月:平泳ぎ 12月:クロール

10月:背泳ぎ 11月:平泳ぎ 12月:バタフライ

9:00 OPEN

22:00 CLOSE

土曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 10:15～10:55 コンビネーションエアロ 中村（正） 予約
- 11:20～12:00 ZUMBA 大木 予約
- 12:20～13:00 ストレッチ 坂入 予約
- 13:30～14:10 シェイプバンプ 雫井 予約
- 15:00～15:40 コンビネーションステップ 今野 予約
- 16:00～16:40 コンビネーションエアロ 今野 予約
- 17:20～17:50 トピックマンスリー 黒江 予約
- 18:10～18:50 ファイトアタックBEAT 黒江 予約
- 19:10～19:30 ストレッチ 黒江 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:30～10:10 CSLive ヨガ 予約 REC
- 10:30～11:10 ピラティス 尚武 予約
- 11:30～12:10 CSLive ファイトアタックPRO 予約 REC
- 12:30～13:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 雫井 予約
- 13:45～14:25 CSLive Zen Yoga 予約 REC
- 14:40～15:20 CSLive Pilates Shape 予約 REC
- 16:30～17:30 ビックボール（半面使用）

プール
- 9:45～10:00 スクール準備（2コース使用）
- 10:00～11:00 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 11:00～11:15 スクール準備（2コース使用）
- 11:15～12:00 ベビースイムスクール（2コース使用）
- 12:20～12:50 アクアビクス 小林
- 13:15～13:30 スクール準備（2コース使用）
- 13:30～14:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 14:30～15:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 16:45～17:30 中級スイムトレーニング（メニュー提供）

アリーナ
- 9:00～10:00 スクール準備
- 10:00～11:00 体育スクール【幼児】
- 11:00～12:00 体育スクール【幼児】
- 12:00～12:30 ダイビングプール開放
- 12:00～13:00 体育スクール【児童】
- 13:00～14:00 体育スクール【児童】
- 15:30～16:30 体育スクール【児童】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】

スカッシュ
- スカッシュコートクローズ

ゴルフ
- スクール

テニス
- ジュニアスクール
- 成人スクール

10月:バランスボール 11月:リンパフロー 12月:スムース&ヒーリング

9:00 OPEN

20:00 CLOSE

日曜日

スタジオ ROSSO（定員/42名）
- 9:40～10:20 ヨガ 植木 予約
- 10:40～11:20 ZUMBA AKIKO 予約
- 11:40～12:20 バレエエクササイズ 戸塚 予約
- 12:50～13:30 ファイトアタックBEAT 松井 予約
- 13:50～14:30 シェイプバンプ 庄司 予約

スタジオ VERDE（定員/30名）
- 9:00～10:00 ジュニアスイムスクール 全コース使用
- 10:15～11:15 キッズダンススクール【幼児・児童】
- 11:40～12:20 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド 庄司 予約
- 12:40～13:20 コンビネーションエアロ 今野 予約
- 13:50～14:30 CSLive パワーヨガ 予約 REC
- 14:50～15:30 CSLive カラダデトックス 予約 REC

プール
- 9:00～10:00 ジュニアスイムスクール【児童】（全コース使用）
- 10:00～11:00 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 11:00～12:00 ジュニアスイムスクール【幼児】（1コース使用）
- 12:10～12:50 ダイビング練習会 ※MIC登録者のみ
- 13:00～15:00 ハッピーファミリーアワー【有料】（2コース使用）

アリーナ
- 11:50～13:20 ビックボールレッスン（半面使用）
- 12:50～13:20 ダイビング練習会 ※MIC登録者のみ

スカッシュ
- スクール準備（Bコート使用）
- ジュニアスクール（Bコート使用）
- 初級スクール（Bコート使用）
- 中級スクール（Bコート使用）

ゴルフ
- スクール

テニス
- ジュニアスクール
- 成人スクール

※MIC登録者のみ

9:00 OPEN

19:00 CLOSE

【スタジオ参加に関するお願い】
- スタジオレッスンは、全て外履き禁止となります。
- スタジオレッスンは、全てオンライン予約となります。ご予約は、参加レッスン日1週間前～当日レッスン開始まで。同時予約可能レッスン数は8つです。
- レッスン開始10分前からご入場いただけます。
- スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- 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。予めご了承ください。

【各スタジオの定員について】
- 定員はROSSO／42名、VERDE／30名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO／26名、VERDE／18名、バイクを使用レッスンでは11名となります。バレエエクササイズは16名となります。

【道具を使用するレッスン】
- ステップ系レッスン、シェイプバンプ、ボディコアバランス、リズムライド、パワーライド、ボール系レッスン