

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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) [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		
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ			
08:00																						08:00		
08:30																						08:30		
10:00	10:00(30分) シンプルエアロ・石井[予約]	08:50(40分) エアサイクリング・外谷・リズム		10:10(40分) カラダテックス・青藤[予約]	10:10(40分) CS Live/ヨガ[予約]		10:10(40分) ヨガ・水谷[予約]	10:10(40分) 健康本舗拳・船来[予約]		10:10(40分) シンプルステップ・水谷[予約]	11:00(30分) CS Live/ヨガ・山田・高橋[予約]		10:20(40分) ZUMBA(R)・金子[予約]			10:20(40分) ZUMBA(R)・北井[予約]			10:00(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]	10:00(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]		10:00		
10:30																						10:30		
11:00	11:00(30分) PTT jam水谷[予約]	10:50(40分) 健康体操・石井[予約]		11:05(40分) エアロキック・斎藤[予約]	11:05(40分) シェイパンプ40・本間[予約]		11:00(30分) 字びタイム			11:15(40分) シンプルステップ・水谷[予約]	11:30(40分) CS Live/ヨガ・山田・高橋[予約]		11:20(40分) バランスボール・石井[予約]	11:20(40分) シェイパンプ40・原[予約]		11:00(30分) 動きタイム梅田			10:00(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]	10:00(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]		11:00		
11:30																						11:30		
12:00	11:50(40分) 健康体操・石井[予約]	11:50(40分) ステップサーキット・水谷(兼)[予約]		12:05(40分) ZUMBA(R)・柳原[予約]	12:05(40分) エアサイクリング・外谷・リズム		12:05(40分) ホチキアバランス・荒嶋[予約]			12:20(40分) シンプルエアロ・高橋(真)[予約]	12:20(40分) フラワーエクササイズ・佐藤[予約]		12:30(40分) HOTTワイヤーズ・折原[予約]			12:30(40分) エアロキック・青藤[予約]	12:30(40分) CS Live/ヨガ・山田・高橋[予約]		11:50(40分) オリジナルエアロ・中島[予約]			12:00		
12:30																						12:30		
13:00	12:45(40分) フィーリング・折原[予約]	12:50(40分) ファイトアタックBEAT40・田中[予約]		13:10(40分) シンプルエアロ・高橋(真)[予約]	13:00(40分) ファイトアタックPRO・田中[予約]		13:00(40分) ジャズダンス・山下[予約]			13:10(40分) コンビネーションエアロ・田中・高橋[予約]	13:20(40分) フラワーエクササイズ・佐藤[予約]		13:20(40分) エアロキック・青藤[予約]	13:20(40分) CS Live/ヨガ・山田・高橋[予約]		13:30(40分) エアロキック・青藤[予約]	13:30(40分) CS Live/ヨガ・山田・高橋[予約]		12:55(40分) CS Live/ヨガ・高橋(真)[予約]			13:00		
13:30																						13:30		
14:00	13:45(40分) オリジナルエアロ・石井[予約]	14:00(40分) ビラチス・南藤[予約]		14:10(40分) オリジナルエアロ・高橋(真)[予約]	14:00(40分) オリジナルエアロ・高橋(真)[予約]		14:20(40分) コンビネーションステップ・小林[予約]			14:20(40分) CS Live/ヨガ[予約]	14:30(40分) ベリーダンス・江川[予約]		14:20(40分) コンビネーションステップ・水谷[予約]	14:30(40分) ベリーダンス・江川[予約]		14:30(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(40分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:50(40分) コンビネーションステップ・折原[予約]	13:50(40分) ファイトアタックBEAT40・高橋[予約]	13:50(40分) シンプルエアロ・高橋(真)[予約]	13:50(40分) シェイパンプ40・長嶋[予約]	14:00	
14:30																						14:30		
16:00	15:00(40分) コンビネーションエアロ・高橋(真)[予約]	15:10(40分) バランスボール・田中[予約]		15:10(40分) パワーアップボード・青藤[予約]	15:20(40分) 有料セッション/ヨガ・山田・高橋(真)[予約]		15:20(40分) 有料セッション/ヨガ・山田・高橋(真)[予約]			15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分) キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:05(40分) ファイトアタックPRO・本間[予約]	15:05(40分) ファイトアタックPRO・本間[予約]	15:05(40分) オリジナルエアロ・入道[予約]	15:05(40分) オリジナルエアロ・入道[予約]	16:00	
16:30																						16:30		
17:00	16:00(30分) 卓球(フリー)・荒嶋[整理券]	16:30(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) ジュニアレスリング・高橋(真)[予約]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) 卓球(フリー)・荒嶋[整理券]	16:30(60分) 卓球(フリー)・荒嶋[整理券]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30	
17:30																						17:30		
17:30	17:30(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズダンススクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) 卓球(フリー)・荒嶋[整理券]	17:30(60分) 卓球(フリー)・荒嶋[整理券]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30	
18:00																						18:00		
18:30																						18:30		
18:30	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	18:30	
19:00																						19:00		
19:00	19:10(40分) シェイパンプ40・長嶋[予約]	19:10(40分) CS Live/スムース&ヒーリング		19:10(40分) ステップサーキット・青藤[予約]	19:10(40分) CS Live/Lati Lat[予約]		19:10(40分) シンプルエアロ・水谷[予約]			19:30(90分) レイエスクール(スクール)	19:30(90分) レイエスクール(スクール)		19:30(90分) レイエスクール(スクール)	19:30(90分) レイエスクール(スクール)		19:30(90分) レイエスクール(スクール)	19:30(90分) レイエスクール(スクール)		19:15(40分) コンビネーションステップ・青藤[予約]	19:15(40分) コンビネーションステップ・青藤[予約]	19:15(40分) オリジナルエアロ・高橋(真)[予約]	19:15(40分) オリジナルエアロ・高橋(真)[予約]	19:30	
20:00																						20:00		
20:00	20:10(40分) ヨガ・星[予約]	20:10(30分) CORE FIGHTING・奥野[予約]		20:10(40分) コンビネーションエアロ・小島[予約]	20:10(40分) クラクションエアロ・小島[予約]		20:10(40分) シェイパンプ40・田中[予約]	20:10(40分) ジュニアレスリング・高橋(真)[予約]	20:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:10(40分) ファイトアタックBEAT40・伊藤[予約]	20:00
20:30																						20:30		
21:00	21:10(40分) エアサイクリング・外谷・リズム	21:10(40分) エアサイクリング・外谷・リズム		21:10(40分) シンプルエアロ・高橋(真)[予約]	21:05(40分) CS Live/HOTTヨガ[予約]		21:10(40分) ファイトアタックPRO・田中[予約]	21:05(40分) CS Live/Lati Lat[予約]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:10(40分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	21:00	
21:30																						21:30		
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ
	月			火			水			木			金			土			日					