

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、16日(月)、22日(月)、29日(月)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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日					
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日					
08:00					08:00							08:00					08:00					
08:30					08:30							08:30		09:30(40分)ピラティス・菊地[予約]		09:50(40分)ヨガ・江川[予約]		08:30				
10:00			10:00(40分)ラテンファン・石田[予約]	10:00(40分)IC Live/ピラティス・CGLIVE[予約]	10:00	10:00(40分)カラダデックス・横貫[予約]		10:10(40分)シンプルエアロ・漆畑[予約]		10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・穂久[予約]	10:00	09:55(40分)コンピネーションエアロ・穂方[予約]				10:00(40分)ピラティス・ビューティプロジェクト/LEG[予約]	10:00				
10:30					10:30							10:30						10:30				
11:00			11:10(40分)コンピネーションエアロ・山崎[予約]	11:05(40分)フィールヨガ・西原[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・横貫[予約]	11:00(40分)ボディアストレッチ・高橋[予約]					11:00	10:55(40分)ヨガ・黒田[予約]					11:10(40分)オリジナルエアロ・大正[予約]	11:00(40分)ボディアストレッチ・平山[予約]	11:00		
11:30					11:30			11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]				11:30							11:30			
12:00				12:00(40分)バレエエクササイズ・関[予約]	12:00	12:00(40分)フィットアタックPRO・望月[予約]						12:00	12:00(40分)ストリートダンス・青原[予約]						12:00			
12:30			12:15(40分)エアロサーキット・山崎[予約]		12:30		12:20(40分)フリースタイルダンス・菅原[予約]					12:30		12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]					12:15(40分)ジャズダンス・大正[予約]	12:15(40分)エアサキルフィットネス/パワーライド・後藤[予約]	12:30	
13:00				12:50(30分)有料セッション/バレエ・関[セッション]	13:00							13:00								13:05(40分)エアサキルフィットネス/パワーライド・後藤[予約]	13:00	
13:30			13:30(40分)フィットアタックB EAT・菅原[予約]	13:30(40分)IC Live/パワーヨガ・CGLIVE[予約]	13:30		13:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・菅原[予約]					13:30	13:15(40分)シェイパンプ40・岡本[予約]						13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高木[予約]	13:05(40分)エアサキルフィットネス/パワーライド・後藤[予約]	13:30	
14:00					14:00			13:45(40分)シンプルエアロ・松濤[予約]				14:00								13:55(40分)エアサキルフィットネス/パワーライド・後藤[予約]	14:00	
14:30					14:30			14:15(30分)リンパフロー・西橋[予約]				14:30								14:15(40分)フィットアタックPRO・望月[予約]	14:10(40分)ヒップホップ・永田[予約]	14:30
15:00					15:00			14:45(40分)ヨガ・熊田[予約]				15:00								14:45(40分)ピラティス/ヤセる! 無敵最強ダンス[予約]	14:40(40分)ヒップホップ・永田[予約]	15:00
15:30					15:30							15:30								15:15(40分)シェイパンプ40・望月[予約]	15:10(40分)ストレッチ・永野[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00								16:00(60分)有料セッション/ダンス・水野[セッション][予約]	16:00(60分)有料セッション/ダンス・水野[セッション][予約]	16:00
16:30					16:30							16:30								16:20(40分)コンピネーションステップ・鶴島[予約]	16:20(40分)コンピネーションステップ・鶴島[予約]	16:30
17:00					17:00							17:00										17:00
17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(40分)キッズヒップホップスクール[スクール]			17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30	17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール]							17:15(40分)エアロサーキット・パワード・浅井[予約]	17:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30
18:00					18:00							18:00										18:00
18:30					18:30							18:30										18:30
19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(40分)コンピネーションエアロ・大正[予約]	19:00(40分)IC Live/Lati Lati/CGLIVE[予約]	19:00	19:05(40分)ピラティス・小笠原[予約]	19:10(30分)CS Live/パワーパンプ[予約]					19:00										19:00
19:30					19:30							19:30										19:30
20:00			20:00(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	20:00(40分)ヨガ・江川[予約]	20:00	20:00(40分)オリジナルステップ・小笠原[予約]	20:10(30分)エアサキルフィットネス/パワーライド・後藤[予約]					20:00										20:00
20:30					20:30			20:30(40分)フィットアタックPRO・穂久[予約]				20:30										20:30
21:00					21:00							21:00										21:00
21:30					21:30							21:30										21:30
22:00					22:00							22:00										22:00
22:30					22:30							22:30										22:30