

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年06月 -

9日(水)、10日(木)、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	★					土					日					曜日
	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	
10:00																10:00
10:30		10:25(40分)ZUMBA(R)・樋口[定員]				10:20(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]	10:20(40分)CSLive/ZenYoga[定員]				10:30(40分)オリジナルエアロ・青柳[定員]	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]			10:30(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]	10:30
11:00																11:00
11:30	11:30(40分)ヒップホップ・陸野[定員]	11:30(40分)HOTヨガ・樋口[定員]			11:30(15分)フレックスストレッチ・戸塚[定員]	11:20(40分)*クラブ限定/バレットン・成岡[定員]	11:20(40分)CSLive/シェイパンプ[定員]				11:30(40分)ヨガ・矢野[定員]			11:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]	11:30(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]	11:30
12:00																12:00
12:30	12:30(40分)*クラブ限定/太極舞・篠塚[定員]	12:30(40分)CSLive/フィットダンスPWR3[定員]				12:15(40分)ヨガ・道中[定員]	12:15(60分)キッズダンススクール[スクール]				12:30(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]	12:30(30分)CSLive/ニュー・ダンス・アームズ&スタイル[定員]	12:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]			12:30
13:00						13:10(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]										13:00
13:30	13:25(40分)シェイパンプ・濱崎[定員]	13:30(40分)CSLive/ZenYoga[定員]				13:15(60分)キッズダンススクール[スクール]				13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[スクール]	13:30(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]		13:40(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[スクール]		13:30	
14:00						14:05(40分)シンプルエアロLow・吉田[定員]										14:00
14:30	14:30(40分)シンプルステップ・矢野[定員]	14:30(90分)スタジオ開放・矢野					14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[スクール]			14:30(40分)シェイパンプ・山口[定員]		14:20(40分)CSLive/ヨガ[定員]				14:30
15:00						15:00(40分)ZUMBA(R)・藤沼[定員]	15:05(40分)健康体操・吉田[定員]									15:00
16:30	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:30(40分)フィットダンスBEAT・矢野[定員]		16:20(40分)CSLive/ヒップホップ[定員]		16:30	
16:00						16:05(40分)ホディコア/ランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フィットダンスBEAT[定員]									16:00
16:30	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:40(90分)スタジオ開放・矢野		16:25(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		16:30	
17:00						17:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	17:00(40分)CSLive/STRENGTH TRAINING[定員]									17:00
17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30(90分)スタジオ開放・吉野	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]								17:30
18:00						18:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]										18:00
18:30																18:30
18:00																18:00
18:30	18:20(40分)シェイパンプ・高岡[定員]	18:20(30分)CSLive/ヤマ&山 最新健康ダンス[定員]														18:30
20:00																20:00
20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・青柳[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・矢野[定員]														20:30
21:00																21:00
21:30																21:30