

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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

< スタジオ >

| 曜日    | 月                                            |                                              |                                       | 火                                    |                                                |                                                      | 曜日    | 水                       |                            |         | 木                                     |       |         | 金                                 |                                       |         | 曜日    | 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 |    |
| 09:00 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 09:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       | 09:00   |       |       |       |                                 |                                |                                | 09:00   |    |
| 09:30 |                                              |                                              |                                       |                                      | 09:40/20分)CS Live/<br>ヨガ[予約]                   |                                                      | 09:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       | 09:30   |       |       |       |                                 |                                |                                | 09:30   |    |
| 10:00 | 09:50/40分)シンプル<br>エアロ・石井[予約]                 | 09:50/40分)エアサイク<br>ルフィットネス/リズム<br>ライド・秋山[予約] |                                       | 10:10/40分)カラダデ<br>トックス・青藤[予約]        | 10:10/40分)CS Live/<br>メディカルF/フレイル<br>予防・改善[予約] |                                                      | 10:00 | 10:10/40分)ヨガ・水谷<br>[予約] | 10:10/40分)健康太極<br>拳・清塚[予約] |         |                                       |       |         | 10:20/40分)ZUMBA<br>(R)・金子[予約]     | 10:20/40分)ステップサ<br>ーキット・折原[予約]        |         | 10:00 |       |       |                                 | 10:00/60分)キッズダン<br>ススクール[スクール] | 10:00/60分)キッズダン<br>ススクール[スクール] | 10:00   |    |
| 10:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 10:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 10:30 |       |       |                                 |                                |                                | 10:30   |    |
| 11:00 |                                              | 10:50/40分)健康体操<br>・石井[予約]                    |                                       |                                      |                                                |                                                      | 11:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 11:00 |       |       |                                 |                                |                                | 11:00   |    |
| 11:30 | 11:00/30分)Fit Fun<br>水谷[予約]                  |                                              |                                       | 11:05/40分)エアロサ<br>ーキット・斎藤[予約]        | 11:05/40分)シェイパ<br>ンク40・吉川[予約]                  |                                                      | 11:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 11:30 |       |       |                                 | 11:15/40分)オリジナ<br>ルエアロ・中島[予約]  |                                | 11:30   |    |
| 12:00 | 11:50/40分)健康体操<br>・石井[予約]                    | 11:50/40分)ステップサ<br>ーキット・水谷(審)[予<br>約]        |                                       | 12:00/40分)ジャズダン<br>ス・山下[予約]          | 12:05/40分)エアサイク<br>ルフィットネス/リズム<br>ライド・長尾[予約]   |                                                      | 12:00 |                         |                            |         | 12:05/40分)バランス<br>ボール・宮嶋[予約]          |       |         | 11:20/40分)バランス<br>ボール・石井[予約]      | 11:20/40分)シェイパ<br>ンク40・原[予約]          |         | 12:00 |       |       |                                 |                                |                                | 12:00   |    |
| 12:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 12:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 12:30 |       |       |                                 | 12:15/40分)ヨガ・寺内<br>[予約]        | 12:15/40分)ワンフ<br>ァー・中島[予約]     | 12:30   |    |
| 13:00 | 12:45/40分)フィール<br>ス・折原[予約]                   | 12:50/40分)フットア<br>タックBEAT40・田中<br>[予約]       |                                       | 13:10/40分)シンプル<br>エアロ・高橋(真)[予<br>約]  | 13:00/40分)フットア<br>タックPRO・田中[予<br>約]            |                                                      | 13:00 |                         |                            |         | 13:00/40分)ジャズダン<br>ス・山下[予約]           |       |         |                                   |                                       | 13:00   |       |       |       | 12:55/40分)CS Live/<br>ピラティス[予約] | 13:10/40分)シェイパ<br>ンク・長尾[予約]    | 13:00                          |         |    |
| 13:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 13:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 13:30 |       |       |                                 |                                |                                | 13:30   |    |
| 14:00 | 13:45/40分)オリジナ<br>ルエアロ・榎方[予約]                | 14:00/40分)ピラティス<br>・南都[予約]                   |                                       | 14:10/40分)オリジナ<br>ル・和田[予約]           | 14:10/40分)ZUMBA<br>(R)・和田[予約]                  | 14:00/60分)有料セッ<br>ション・ピラティス・南<br>都[セッション]・日野[予<br>約] | 14:00 |                         |                            |         | 14:20/40分)コンビネー<br>ションステップ・小林<br>[予約] |       |         | 14:30/40分)CS Live/<br>リズムCAMP[予約] | 14:20/40分)コンビネー<br>ションステップ・水谷<br>[予約] | 14:00   |       |       |       |                                 |                                |                                | 14:00   |    |
| 14:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 14:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 14:30 |       |       |                                 |                                |                                | 14:30   |    |
| 15:00 | 15:00/40分)コンビネー<br>ション・中島[予約]                | 15:10/40分)バランス<br>ボール・田中[予約]                 |                                       | 15:10/40分)パワー<br>アップボード・青藤[予<br>約]   | 15:00/30分)CS Live/ヒュー<br>マンプロジェクト・HMT[予約]      |                                                      | 15:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 15:00 |       |       |                                 |                                |                                | 15:00   |    |
| 15:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 15:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 15:30 |       |       |                                 |                                |                                | 15:30   |    |
| 16:00 | 16:00/30分)卓球(フリ<br>ー)・秋山[整理券]                |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 16:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 16:00 |       |       |                                 |                                |                                | 16:00   |    |
| 16:30 | 16:30/30分)卓球(フリ<br>ー)・秋山[整理券]                | 16:30/60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]               | 16:30/60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール] |                                      |                                                |                                                      | 16:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 16:30 |       |       |                                 |                                |                                | 16:30   |    |
| 17:00 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 17:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 17:00 |       |       |                                 |                                |                                | 17:00   |    |
| 17:30 | 17:30/60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]               | 17:30/60分)キッズダン<br>ススクール[スクール]               | 17:30/60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] |                                      |                                                |                                                      | 17:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 17:30 |       |       |                                 |                                |                                | 17:30   |    |
| 18:00 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 18:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 18:00 |       |       |                                 |                                |                                | 18:00   |    |
| 18:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 18:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 18:30 |       |       |                                 |                                |                                | 18:30   |    |
| 19:00 | 19:10/40分)シェイパ<br>ンク40・長尾[予約]                | 19:10/40分)CS Live/<br>スムース&ヒーリング<br>[予約]     |                                       | 19:10/40分)ステップサ<br>ーキット・青藤[予約]       | 19:10/40分)CS Live/<br>Lat Lat[予約]              |                                                      | 19:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 19:00 |       |       |                                 |                                |                                | 19:00   |    |
| 19:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 19:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 19:30 |       |       |                                 |                                |                                | 19:30   |    |
| 20:00 | 20:10/40分)ヨガ・星<br>[予約]                       |                                              |                                       | 20:10/40分)コンビネー<br>ションエアロ・小島[予<br>約] | 20:10/40分)＊クラブ<br>限定・HOTボクタイイ<br>ク・田中[予約]      |                                                      | 20:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 20:00 |       |       |                                 |                                |                                | 20:00   |    |
| 20:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 20:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 20:30 |       |       |                                 |                                |                                | 20:30   |    |
| 21:00 | 21:10/40分)エアサイク<br>ルフィットネス/パワ<br>ーライド・青野[予約] |                                              |                                       | 21:05/40分)ダンスWA<br>VE・水谷[予約]         | 21:05/40分)CS Live/<br>ヨガ[予約]                   |                                                      | 21:00 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 21:00 |       |       |                                 |                                |                                | 21:00   |    |
| 21:30 |                                              |                                              |                                       |                                      |                                                |                                                      | 21:30 |                         |                            |         |                                       |       |         |                                   |                                       |         | 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 |    |
| 曜日    | 月                                            |                                              |                                       | 火                                    |                                                |                                                      | 曜日    | 水                       |                            |         | 木                                     |       |         | 金                                 |                                       |         | 曜日    | 土     |       |                                 | 日                              |                                |         | 曜日 |