

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年06月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 >

	月			火				水			木			金				土			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							09:30										09:30							09:30
10:00	09:50(40分) シンプル エアロ・右井[予約]	09:50(40分) エアサイク ル・フィットネス・リス ム・ライド・秋山[予約]		10:10(40分) カラダデ ックス・青藤[予約]	10:10(40分) CS Live/ ヨガ[予約]		10:00	10:10(40分) ヨガ・水谷 [予約]	10:10(40分) 健康本舗 参・清瀬[予約]		10:20(40分) ZUMBA (R)・金子[予約]	10:20(40分) ステップサ ーキット・折原[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(スクール)	10:00(60分) キッズダン ススクール(スクール)					10:00	
10:30		10:50(40分) 健康体操 ・石井[予約]					10:30																	10:30
11:00	11:00(30分) Fit Fun・ 水谷[予約]			11:05(40分) エアロサ ーキット・清原[予約]	11:05(40分) シェイバ・山 本[予約]	11:00(40分) 動きタイ ム・青藤[要予約]	11:00	11:15(40分) シンプル ステップ・水谷[予約]	11:15(40分) CS Live・イザ ナ・スズキ・高橋・中島・山本 [要予約]	11:00(40分) 動きタイ ム・青藤[要予約]	11:20(40分) バランス ボール・石井[予約]	11:20(40分) シェイバ・山 本[予約]		11:30(40分) 山田・山本 [要予約]	11:20(40分) CS Live・ファイ アックPRO[要予約]		11:15(40分) オリジ ナルエアロ・中島[予約]	11:00(60分) キッズダン ススクール(スクール)					11:00	
11:30		11:50(40分) 健康体操 ・石井[予約]					11:30																	11:30
12:00		11:50(40分) ステップサ ーキット・水谷(審判)[予 約]		12:00(40分) ジャズダン ス・山下[予約]	12:05(40分) エアサイク ル・フィットネス・パワ ー・ライド・長尾[予約]		12:00				12:05(40分) バランス ボール・宮崎[予約]													12:00
12:30							12:30				12:15(40分) バラチス ・南藤[要予約]													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 [要予約]		13:10(40分) シン プルエアロ・高橋(真) [要予約]	13:00(40分) ファイト アタックPRO・田中[要 予約]		13:00				13:00(40分) ジャズダン ス・山下[要予約]					12:55(40分) CS Live/ ベラチス[要予約]		13:10(40分) シェイバ ・山本[要予約]					13:00	
13:30							13:30				13:15(40分) コンビネ ーションエアロ・高橋 (真)・山本[要予約]	13:30(40分) CS Live・ファイ アックBEAT[要予約]											13:30	
14:00	13:45(40分) オリジ ナルエアロ・榎方[要 予約]	14:00(40分) バラチ ス・南藤[要予約]		14:10(40分) オリジ ナルエアロ・高橋(真) [要予約]	14:10(40分) ZUMBA (R)・和田[要予約]	14:00(60分) 有料セ ッション・ベラチス・ 南藤[セッション]・山 本[要予約]	14:00				14:20(40分) コンビネ ーションステップ・小 林[要予約]	14:30(40分) CS Live・ リズムCAMP[要予約]	14:20(40分) コンビネ ーションステップ・水 谷[要予約]	14:30(40分) ベリー ダンス・江川[要予約]								14:00		
14:30							14:30																	14:30
15:00	15:00(40分) コンビ ネーションエアロ・高 橋(真)・山本[要約 し]	15:10(40分) バラン スボール・田中[要約 し]		15:10(40分) パワ ーアップボード・青 藤[要予約]	15:20(40分) CS Live・ヒ ーリング・山本[要約 し]		15:00				15:20(40分) 有料セ ッション・ベラチス・ 南藤[セッション]・山 本[要予約]	15:30(40分) CS Live・ヒ ーリング・山本[要約 し]	15:20(40分) 有料セ ッション・ベラチス・ 南藤[セッション]・山 本[要予約]	15:30(40分) CS Live・ヒ ーリング・山本[要約 し]	15:30(60分) キッズ 体育スクール(幼児) [スクール]	15:40(40分) フラン ク・オニール・コン ビネーション・青 藤[要予約]	15:50(40分) ファ イトアタックPRO・ 青藤[要予約]	15:15(40分) フ ットボール・						