

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年09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]: 予約が必要ですが [整理券]: 整理券が必要ですが

< 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							09:30									09:30							09:30	
10:00	09:50(40分) シンブル エアロ・右井[予約]	09:50(40分) エアサイク ルフィットネス/スミス・ 山田・秋山[予約]		10:10(40分) カラダデ ックス・青柳[予約]	10:10(40分) CS Live/ ヨギ[予約]		10:00				10:10(40分) 健康本舗・ 花美月[予約]					10:00							10:00	
10:30							10:30									10:30							10:30	
11:00	11:00(30分) Fit Fun・ 水谷(山田)[予約]	10:50(40分) 健康体操 石井[予約]					11:00									11:00							11:00	
11:30							11:30									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 キット・水谷(山田)[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・折原[予約]					12:00							12:00	
12:30							12:30									12:30							12:30	
13:00	12:45(40分) フィービー ヨガ・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) シンブル エアロ・高橋(山田)[予 約]	13:00(40分) ファイトア タックPRO・田中[予 約]		13:00				13:00(40分) ジャズダン ス・山下[予約]					13:00							13:00	
13:30							13:30									13:30							13:30	
14:00	13:40(40分) コンビネー ションエアロ・山田・小島 [予約]	14:00(40分) ビラチス ・折原[予約]		14:10(40分) オリジ ナルステップ・高橋(山 田)[予約]	14:10(40分) ZUMBA R・KAORI[予約]	14:00(60分) 有料セッ ション・ビラチス・青 柳セッション[予約]	14:00				14:20(40分) コンビネ ーションステップ・小林 [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 ションエアロ・山田・小島 [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・青柳[予 約]	15:10(30分) デュエティ・ プロ・ウェスト・イン・ REC[予約]		15:00				15:20(40分) CS Live/ ヨギ・REC[予約]					15:00							15:00	
15:30							15:30									15:30							15:30	
16:00	16:00(30分) 卓球(フ リー)・秋山[整理券]						16:00									16:00							16:00	
16:30	16:30(30分) 卓球(フ リー)・秋山[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				16:30(60分) キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]					16:30							16:30	
17:00							17:00									17:00							17:00	
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				17:30(60分) キッズ体 育スクール(児童)[スク ール]					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) シェイバ・ 山田・小島・高橋[予約]	19:10(40分) CS Live/ スミス・スミ・山田・ 山田・スミ・山田・スミ		19:10(40分) ステップサ キット・青柳[予約]	19:10(40分) CS Live/ Lati・Lati・LIVE[予 約]		19:00				19:10(40分) シンブル エアロ・水谷(山田)[予 約]					19:00							19:00	
19:30							19:30									19:30							19:30	
20:00	20:05(40分) ヨギ・miya [予約]	20:10(30分) CORE FIT TING・山田[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) *クラブ 限定・HOTボディメイ ク・田中[予約]		20:00				20:10(40分) シェイバ・ 山田・小島・高橋[予 約]	20:10(40分) CS Live/ ビラチス・REC[予約]				20:00							20:00	
20:30							20:30									20:30							20:30	
21:00	21:10(40分) エアサイク ルフィットネス/山田・ス ミ・山田・スミ・山田・ スミ・山田・スミ			21:05(40分) ダンスWA VE・水谷[予約]	21:05(40分) CS Live/ ヨギ[予約]		21:00				21:10(40分) ファイトア タックPRO・田中[予 約]	21:10(30分) ボディメイ ク・山田・スミ・山田・ スミ・山田・スミ				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