## セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年10月 -

## 1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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。

## < スタジオ >

	月			火		曜日		水			<u></u>			<u> </u>		曜日		±			B	
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		スタジオム	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	スタジオム	スタジオB	多目的スタジオ
						09:00										09:00						
						1 [			T		T	T	I					09:20(110分)キッズラ アダンススクール[ス クール]		T		T
				09:40(20分)CSLive/メディカ ルフィットネスシリーズ・REC [予約]		09:30			1		1	1		09:40(40分)メディカル	1	09:30		クール]	09:30(60分)キッズ体	·		1
9:50(40分)シンブル :アロ・石井[予約]	09:50(40分)エアサイク			(予約)		† †				09:45(5分)みんなで体操[2			09:45(5分)みんなで体操・S ムインストラクター[定員]	F/肩こり予防・改善・ REC[予約]	l	1			09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]			
にアロ・石井[予約]	ルフィットネス/リズム ライド・秋山[予約]		10:10(40分)カラダデト	10:10(40分)健康太極		10:00			+	10:10(40分)ヨガ・水名	10:10(40分)健康太相	<del> </del>	10:10(40分)ZUMBA	d		10:00				10:00(60分)キッズダン	10:00(60分)キッズダン	<del> </del>
	711 51-111		10:10(40分)カラダデト ックス・齊藤[予約]	拳·宮嶋[予約]		10.00			+	(み)[予約]	10:10(40分)健康太相 拳·花美月[予約]		10:10(40分)ZUMBA R)·金子[予約]	10-20(40分)ステップ#		10.00	10:20(40分)ZUMBA(			10:00(60分)キッズダン ススクール[スクール]	ススクール[スクール]	
		l		1									ł	10:20(40分)ステップサ ーキット・折原[予約]	<b> </b>	ł	R)·北井[予約]			1	1	
						10:30								1	<b> </b>	10:30				1	1	
	10:50(40分)健康体操 ·石井[予約]									l		10.45(30分)有料セッション/ス トレッチ・専内[セッション][予										10:45(75分)有料・ション/アウェーク
1:00(30分)Fit Fun・ k谷(は)[予約]			11:05(40分)エアロサ ーキット・澤野[予約]	11:05(40分)シェイブパ ンプ40・吉川[予約]	11:00(40分)動きタイム ・齊藤[整理券]	11:00					11:10(20分)メディカルF/肩こ り予防・改善・REC[予約]	#3J			11:00(40分)動きタイム ・梅田	11:00					11:00(60分)キッズダン	グ・寺内[セッショ [予約]
V II (1867) [ 7 493			() (***)() (**)	D T TO LIMIT THE	A WOLLAND	1			T	11:15(40分)シンブル ステップ・水谷(は)[予	3		11:20(40分) バランス	( 11:20(40分)シェイブパ ンブ40・原[予約]	1 1444					11:15(40分)オリジナ ルエアロ・中島[予約]	1,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	17 493
						11:30			1	約]		1	ルール・石井[78]	フラ40・原[予約]		11:30	11:30(40分)ヨガ・山田			ルエノロ・中島「ア利」		
:50(40分)健康体操	11:50(40分)ステップサ ーキット・水谷(華)[予	i				1 1			+			<del> </del>	1		<b></b>	1	[予約]	11:50(30分)Fit Fun 秋山[予約]	<del> </del>		1	
5井[予約]	ーキット・水谷(華)[予 約]		12-00(40分)だってない	12-05(40分)エアサイク		12-00					12-05(40分) パランス	+				12-00		秋山[予約]		<del> </del>		
	*23		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				10.15(40/\)\\	12:05(40分) バランス ボール・折原[予約]	`	10.00(40())=== 54			- 12.00			4	10.15(40())746.454	10.15(40())==17	
				フィト・大格に下利						12:15(40分)ピラティス ・南部[予約]	Ì		12:20(40分)フラエクサ サイズ・西田[予約]			ļ	10 10/10 (1) 1			[予約]	12:15(40分)ラテンファ ン・中島[予約]	
						12:30								12:30(40分)HOTフィ ールヨガ・折原[予約]		12:30	12:40(40分)シェイブパ ンブ40・黄野[予約]	12:40(40分)EXCITE -BODY·西元[予約]				
!:45(40分)フィールヨ ・折面[多約]	12:50(40分)ファイトア タックBEAT40・田中 [予約]														]							
D1 MFC 1 433	[予約]		13:10(40分)シンプル エアロ・高橋(ま)[予	13:00(40分)ファイトア		13:00					13:00(40分)ジャズダン ス・山下[予約]	1				13:00				13:10(40分)有 料セッション/ パランスポー ル・石井[セッ ション]		
	1		約]	約]		1 1			T	13:15(40分)コンビネーション エアロ+筋トレ10・南部[予約	V. III 1. ( 1. ( 1. ( 1. ( 1. ( 1. ( 1. (		13:20(40分)エアロサ ーキット・齊藤[予約]	F						パランスポー 長尾(予約) ル・石井(セッ	İ	
						13:30				]	'		ーキット・斉藤[予約]	13:30(30分)ボールde リラックス・梅田[予約]		13:30	13:40(40分)コンピネー	13:40(40分)ファイトア	13:30(60分)キッズ体	2002	l	13:30(60分)キッス
5(40分)コンビネーション ロ-KAORI[予約]						-					13:55(30分)ポールde		1	リラックス・梅田[予約]		-	ションステップ・折原 「予約〕	タックBEAT40・高橋 「予約〕	13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			13:30(60分)キッ: 育スクール(児童 クール]
「ロ・KAORI[手約]	14:00(40分)ピラティス		14:10(40 公) 士田公士	14:10(40分)ZUMBA(	14.00(60分) 有料 + ~	14.00				<b></b>	13:55(30分)ポールde リラックス・山下[予約]	ļ			<b>!</b>	14.00		., 433	ľ		14.05/4042/001 :	
	·南部[予約]		ルステップ・高橋(ま) [予約]	R)·KAORI[予約]	14:00(60分)有料セッション/ピラティス・南部[セッション][予約]	14:00						<b></b>				14:00			4	14:10(40分)シンブル エアロ・高橋(み)[予 約]	シェイプパンプPOW	4
			[予約]	1	部[セッション』[予約]					14:20(40分)コンビネー ションステップ・小材 [予約]			14:20(40分)コンヒネー ションステップ・水名	14:20(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R EC(予約)	l	ļ				#9.1	ER·REC[予約]	
					1	14:30				[予約]			[予約]			14:30		14:40(40分)オリジナ ルエアロ・入選[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール]			14:30(60分)キッ: 育スクール(幼児 クール]
											14:45(40分)CSLive ヨガ・REC[予約]	1					14:45(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・資務[予約]		クール]			クール]
00(40分)コンビネーション 7ロLow・南部[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・齊藤[予約	15:10(40分)CSLive/		15:00					133 - KEG[ ]**3]			15:10(40分)ヒップホッ ブ・松井[予約]	İ	15:00	1			15:05(40分)ファイトア タックPRO・黄野[予		"]
	ホール・田中[ア制]		]  フンルート・知識[ユお]	377 REC[778]		† †			1	15:20(30分)有料セッション/2 テップ・小林[セッション][予制	3	<b>†</b>	15:20(40分)有	- J (WH[T/8]]	l	1			1	約]	15:15(40分) * クラブ限定/HC Tボディケアストレッテ・高橋 み)[予約]	9
	i	15:30(60分)キッズ体		1	15:30(60分)キッズ体	15:30			15:30(60分)キッズ体	1		15:30(60分)キッズ体	ペリーダンス・153939974381 森(セッション) リー・フリー(単語)	2	15:30(60分)キッズ体	15:30			15:30(60分)キッズ体	†	み)[予約]	15:30(60分)キッス
		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	-			15:30(60分)キッズ体 一育スクール(幼児)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 .育スクール(幼児)[ス クール]	[予約]	<b>-</b>	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		15-50(40 公) ヨガ・南	15:45(40分)ファンクショナルコ	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]			15:30(60分)キッス 育スクール(児童) クール]
: nn(2n 스) 占 th (그미			16.00(120 公)フタジナ	1605/30 9 ) CSI ive / P 1 — P	1	10.00									l' '''	10.00	15:50(40 分 )ヨガ・奥 [予約]	ンディショニング・資務[予約]	ľ			
6:00(30分)卓球(フリ -)・秋山[整理券]			16:00(120分)スタジオ 開放・フリー	16:05(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン・R EC[予約]	1	10:00					ļ		16:00(30分)卓球 (フリ ー)・フリー[整理券]	Ί	ļ	10:00			4			-
																J				16:15(40分)コンビネー ションステップ・齊藤	RE FIGHTING(予約)	
3:30(30分)卓球(フリ -)・秋山(整理券)	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス		l	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 音スクール(児童)「ス	16:30(120分)スタジオ 開放[定員]	1	16:30(60分)キッズ体 育スクール(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 ロクール]	[予約]		
, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,	クール]			クール]				クール]	DOMESTIC PCS		クール]			クール]			16:55(30分)X-CORE RID NG·REC[予約]	[クール]			1
	1			İ	1 1	17:00			1			1	İ		İ	17:00	17-00(30分)卓球(フリ					1
	†			<b></b>	†	-			-1		17:15(60分)キッズ登 手スクール[スクール]	1	<b>!</b>	+	İ		<ul><li>一)・長尾[整理券]</li></ul>		1	17:20(40分)エアサイク	17:15(40分)CSLive ヨガ[予約]	7
/30(60分)キップダン	17:30(60分)キップダン	17:30(60分)キップ体		<b></b>	17:30(60分)キップ体	17-20			17:30(60分)キップ体	1	手スクール【スクール】	17:30(60 分) キップ体		+	17:30(60分)キップ体	17-90	17:30(30分)直接(フリ	17-40(40 ↔ ) CSL ive		ルフィットネス/パワー ライド・伊藤[予約]	ヨガ[予約]	
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]	育スクール(児童)[ス			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(60分)キッズ体育スクール(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(30分)卓球(フリ 一)・長尾[整理券]	17:40(40分)CSLive, エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]		1 0 0000 1 000		4
l		シール」		l	9-10]				- J-NJ			シール」			J-70]			C(予約)			l	
						18:00			_[					18:00(90分)キッズバ レエスクール[スクー ル]	1	18:00			<u> </u>	<u> </u>		1
														. [JL]						<b>_</b>		1
		18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				18:30					18:30(60分)キッズ空	18:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス				18:30						
		クール]									1, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	クール]	I	1	I			18:45(40分)CSLive	1	I		T
10(40分)シェイブパ	19:10(40分)CSLive/	1	19:10(40分)ステップサ ーキット・齊藤[予約]	19:10(40分)CSLive/ Lati Lati·LIVE[予	1	19:00			1	19:10(40分)シンブル	1		19:10(40分)ZUMBA R) •Macky[予約]	(	İ	19:00		ピラティス・REC[予制]	1	1		†
740・長尾[予約]	19:10(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[予約]		一キット・齊藤[予約]	Lati Lati·LIVE[予 約]		1			+	エアロ・水谷(は)[予 約]	1		R) ·Macky[予約]		l	1			<del>†</del>	t	t	†
				I	19:30(90分)パレエマク	10-30			+	1	<b>—</b>		1	<b>—</b>	19:30(90分)パレエマク	10-20	ļ		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
		ļ			19:30(90分)パレエスク ール[スクール]	10.00					<del> </del>	<del> </del>		4	19:30(90分)パレエスク ール[スクール]	19.30			<del> </del>	<b></b>		+
F(10/11m **	an 10/m/1/w			00 10/10 () :							0 00 10/10 /:			an an an an an an an an an an an an an a	1					<b>↓</b>		<b></b>
05(40分)ヨガ・miyu 予約]	AU: U(30分)X — CORE FIG HTING・長尾[予約]	<b>.</b>	20:10(40分)コンビネー ションエアロ・小島[予 約]	zu:10(40分) * クラブ 限定/HOTポディメイ		20:00			1	zu:10(40分)シェイブ/ ンブ40・田中[予約]	20:10(40分)CSLive ピラティス・REC[予彩	1	20:10(40分)ファイトア タックBEAT40・伊莉	7 20:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE(予約)	I	20:00			<u> </u>	<b>1</b>		1
		l	約]	ク・田中[予約]					1	]	]	L	[予約]		l					l		L
		1		I		20:30			1		1		1		I	20:30						
					1	-			1			<b>†</b>		<b>†</b>	1				1	t		<b>†</b>
10(40分)エアサイク	21:00(40分)CSLive/カラダギ		21:05(40分)ダンスWA	21:05(40分)CSLive/		21:00			+	21:10(40分)ファイトフ	21:10(30分)ボディメイ	<del> </del>	21:10(40分)シェイブ/	(21:05(30分)CSI ive/	<b>-</b>	21-00				t		+
0(40分)エアサイク イットネス/パワー ド・黄野[予約]	21:00(40分)CSLive/カラダデ トックス・REC[整理券]		21:05(40分)ダンスWA VE・水谷[予約]	ヨガ・REC[予約]		-1.00				タックPRO・由中[オ	7 21:10(30分)ボディメイ ラトレーニング・REC [予約]		ンブ40・伊藤[予約]	( 21:05(30分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	<b> </b>	-1.00			<del> </del>	<b></b>		+
· ・・ 対はアレフタネリ		ļ		I					4	631	L P #93	<b>-</b>	4		ļ	-			<b></b>	<b> </b>		·
	<b> </b>					21:30			1		1	1		<u>.</u>		21:30	<b> </b>		<u> </u>	<b>_</b>		1
														1			l					
	スタジオ日	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
スタジオA																						

作成日:2025/09/20 20:32:16