

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(木)、15日(水)、22日(木)、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。

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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< 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	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	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	曜日
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・石井[予約]	09:50(40分) エアサイク 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 トックス・青藤[予約]	10:10(40分) 健康本橋 拳・宮嶋[予約]		10:00				10:10(40分) ヨガ・水谷 (み)[予約]	10:10(40分) 健康本橋 拳・花美月[予約]		10:10(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]		10:00				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							10:30										10:30							10:30
11:00	11:00(30分) Fit Fun 水谷 (は)[予約]	10:50(40分) 健康体操 ・石井[予約]		11:05(40分) エアロサ ーキット・斎藤[予約]	11:05(40分) シェイバ ンプ40・吉川[予約]	11:00(40分) 動きタイム ・青藤[整理券]	11:00			11:00(20分) メイク・美容 [予約]・美容・REC[予約]	11:15(40分) シンブル ステップ・水谷 (は)[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 ンプ40・長尾[予約]	11:20(40分) バランス ボール・石井[予約]	11:30(40分) シェイバ ンプ40・長尾[予約]	11:00(40分) 動きタイム ・梅田	11:00					11:00(60分) キッズダン ススクール(スクール)	10:45(75分) 有料セッ ション/アウェーキン グ・寺内[セッション] [予約]	11:00
11:30							11:30										11:30	11:30(40分) ヨガ・山田 [予約]						11:30
12:00							12:00										12:00							12:00
12:30							12:30										12:30	12:40(40分) シェイバ ンプ40・青藤[予約]	12:40(40分) EXCITE ーBOOY・吉沢[予約]					12:30
13:00	12:45(40分) フィール グ・折原[予約]	12:50(40分) ファイト タックBEAT40・田中 [予約]		13:10(40分) シンブル エアロ・高橋 (ま)[予 約]	13:00(40分) ファイト タックPRO・田中[予 約]		13:00			13:10(40分) コンビネー ション・エアロ・高橋(ま) 10・高橋(ま)[予約]	13:00(40分) ジェズダン ス・山下[予約]		13:00(40分) エアロサ ーキット・青藤[予約]	13:30(30分) ボールde リタックス・梅田[予約]	13:20(40分) エアロサ ーキット・折原[予約]	13:00					13:40(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	13:40(40分) ファイト タックBEAT40・高橋 (ま)[予約]	13:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	13:00
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00	14:00(40分) シンブル エアロ・KAORI[予約]	14:00(40分) シンブル エアロ・高橋 (ま)[予 約]		14:10(40分) オリジナ ルフィットネス・高橋 (ま) [予約]	14:10(40分) ZUMBA (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]・石井[予 約]	14:00			14:20(40分) コンビネ ーションステップ・小林 (ま)[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:20(40分) コンビネ ーション・折原[予約]	14:00					14:10(40分) シンブル エアロ・高橋 (み)[予 約]	14:05(40分) CS Live/ シェイバ・折原[予約]	14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00	15:00(40分) コンビネー ション・折原[予約]	15:10(40分) バラン スボール・田中[予約]		15:10(40分) パワー アップボール・青藤[予 約]	15:10(40分) CS Live/ ヨガ・REC[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(スクール)	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				16:30				16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(120分) スタジオ 開放(幼児)[ス クール]	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30					16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	16:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	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(スクール)	17:30(60分) キッズダン ススクール(スクール)	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]				17:30				17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30(60分) キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	17:30					17:40(40分) CS Live/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]	17:15(40分) CS Live/ ヨガ[予約]	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 ンプ40・長尾[予約]	19:10(40分) CS Live/ スチーム&ヒーリング ・REC[予約]		19:10(40分) ステップサ ーキット・青藤[予約]	19:10(40分) CS Live/ Lat・Lat・LIVE[予 約]		19:00			19:10(40分) シンブル エアロ・水谷 (は)[予 約]							19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00	20:05(40分) ヨガ・miyu ki[予約]	20:10(30分) CORE FIT HTING・奥藤[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ボディーメ イク・田中[予約]		20:00			20:10(40分) ジェイバ ンプ40・田中[予約]	20:10(40分) CS Live/ ピラティス・REC[予約]	20:10(40分) ファイト タックBEAT40・伊藤 [予約]	20:00(40分) CS Live/ エアサ イクルフィットネ ス/パワー ライド[予約]	20:10(40分) バランス ボール・石井[予約]	20:10(40分) バランス ボール・石井[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/パワ ーライド・青藤[予約]	21:00(40分) CS Live/ ピラティス・REC[整理券]		21:05(40分) ダンスWA VE・水谷[予約]	21:05(40分) CS Live/ ヨガ・REC[予約]		21:00			21:10(40分) ファイト タックPRO・田中[予 約]	21:10(30分) ボディー メイク・ヒーリング・REC [予約]	21:10(40分) ジェイバ ンプ40・伊藤[予約]	21:05(30分) CS Live/ ヨガ・REC[予約]	21:05(30分) CS Live/ ヨガ・REC[予約]	21:05(30分) CS Live/ ヨガ・REC[予約]	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