

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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>

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日	
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア		スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア		
09:00									09:00									09:00	
09:30									09:30									09:30	
10:00	09:50(40分)シンプルエア・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)カラダディップス・青藤(予約)	10:10(40分)健康太極拳・吉崎(予約)			10:00					10:10(40分)ヨガ・水谷(予約)	10:10(40分)健康太極拳・花美月(予約)		10:00		
10:30					10:40(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締めジムスタッフ		10:40(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締めジムスタッフ		10:30						10:40(10分)ジムスモ/脚中引き締めジムスタッフ		10:30		
11:00	11:00(30分)Fit Fun・水谷(予約)				11:05(40分)エアサイクル・津野(予約)	11:05(40分)エアサイクル・吉川(予約)	11:05(40分)シェイプパンツ40・青藤[整理券]	11:05(40分)動きタイム・青藤[整理券]	11:00						11:10(20分)メディカルF/脚こり予防改善・REC(予約)	11:45(40分)シンプルステップ・水谷(予約)		11:00	
11:30								11:40(10分)ジムスモ/かんたん豪華改善ジムスタッフ	11:30							11:40(10分)ジムスモ/脚&お腹引き締めジムスタッフ		11:30	
12:00	11:50(40分)健康体操・石井(予約)	11:50(40分)ステップサーキット・水谷(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//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		
12:30					12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレジムスタッフ				12:30						12:40(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ		12:30		
13:00	12:45(40分)フィールヨガ・折原(予約)	12:50(40分)ファイアタップクローEA40・田中(予約)			13:10(40分)シンプルエアロ・高橋(予約)	13:00(40分)ファイトアッタープロ・田中(予約)			13:00						13:00(40分)ジャズダンス・山下(予約)		13:00		
13:30									13:30						13:30(40分)ボルdeリラックス・山下(予約)		13:30		
14:00	13:45(40分)コビネーションエアロ・KAORI(予約)				14:00(40分)ピラティス・南部(予約)		14:10(40分)オリジナルステップ・高橋(予約)	14:10(40分)ZUMBA(R)・KAORI(予約)	14:00					14:20(40分)コンビネーションエアロ・新規レ・青藤(予約)	13:45(30分)ボルdeリラックス・山下(予約)		14:00		
14:30									14:30							14:45(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)		14:30	
15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロ・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・青藤(予約)	15:10(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)			15:00					15:20(30分)有料セッション(ステップ・小林)(予約)	15:30(80分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		15:00		
15:30					15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)				15:30							15:30(80分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		15:30	
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・秋山(整理券)				16:00(10分)スタジオ開放・フリー	16:05(30分)CSLive/ミュージックプロジェクト・ヒップライン・REC(予約)			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					16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)			16:30		
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(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		
18:00									18:00										18:00
18:30					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)キッズ空手スクール(スクール)		18:30		
19:00	19:10(40分)シェイプパンツ40・長尾(予約)	19:10(40分)CSLive/スマート・ヒーリング・REC(予約)			19:10(40分)ステップサークル・青藤(予約)	19:10(40分)CSLive/Lati-Lat・LIVE(予約)			19:00					19:10(40分)シンプルエアロ・水谷(予約)		19:00			
19:30									19:30										19:30
20:00	20:05(40分)ヨガ・miyuki(予約)	20:10(30分)X-CORE FIGHTING・長尾(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)シェイプパンツ40・田中(予約)	20:10(40分)CSLive/ピラティス・REC(予約)		20:00		
20:30					20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締めジムスタッフ				20:30							20:40(10分)ジムスモ/脚中引き締めジムスタッフ		20:30	
21:00	21:10(40分)エアサイクル・フィットネス/ワーライド・黄野(整理券)	21:00(40分)CSLive/カラダテンクス・リズムライド・黄野(整理券)			21:05(40分)ダンスWAVE・水谷(予約)	21:05(40分)CSLive/ヨガ・REC(予約)			21:00					21:10(40分)ファイトアッタープロ・田中(予約)	21:10(30分)ボディメイク・REC(予約)		21:00		
21:30									21:30										21:30
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日	
	月				火				曜日	水				木				曜日	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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>

曜日	金				土				日				曜日	
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア		
09:00													09:00	
09:30					09:40(40分)メディカルF/ ヨガ・リラクゼーション[予約] 09:45分みんなで体操・ジムイン スラスター(受講)		09:20(110分)キッズチア ダンススクール[スクール]		09:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]					09:30
10:00	10:10(40分)ZUMBA(R) 「金子[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		10:20(40分)ステップサー キット・折原[予約]			10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタッフ						10:45(75分)有料セシヨン アウェークリーニング[寺内[セッション][予約]		10:30	
11:00			11:20(40分)パランスボーリ ル・石井[予約]	11:20(40分)動きタイム・ 梅田		11:40(10分)ジムスモ/かんたん豪 華セッション[ジムスタッフ]	11:30(40分)ヨガ・山田[予 約]	11:50(30分)Fit Fun・秋 山[予約]	11:40(10分)ジムスモ/かんたん豪 華セッション[ジムスタッフ]	11:45(40分)オリジナルエ アロ・中島[予約]			11:00	
11:30													11:30	
12:00			12:20(40分)フラエクササ イズ・西田[予約]						12:40(40分)シェイプバン ブ40・折原[予約]	12:40(40分)EXCITE-B ODY・西元[予約]	12:15(40分)ヨガ・寺内[予 約]	12:15(40分)ラテンファン・ 中島[予約]	12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタッフ	12:00
12:30			12:30(40分)HOTフィール ヨガ・折原[予約]										12:30	
13:00										13:10(40分)有 料セッション[ジムスタッフ]			13:00	
13:30	13:20(40分)エアロサー キット・青藤[予約]				13:30(30分)ボールdeリラ ックス・梅田[予約]	13:40(40分)コンビネーシ ョンステップ・折原[予約]	13:40(40分)ファイトアッ 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)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		13:30	
14:00			14:20(40分)コンビネーシ ョンステップ・水谷[予約]							14:10(40分)シンプルエア ロ・高橋[み[予約]	14:05(40分)CSLive/シ エイプ/POWER-RE CI[予約]		14:00	
14:30						14:40(40分)オリジナルエ アロ・入瀬[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)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		14:30	
15:00			15:10(40分)ヒップホップ・ 松井[予約]						15:05(40分)ヒファイトアッ クPRO・黄野[予約]				15:00	
15:30					15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:40(40分)オリジナルエ アロ・入瀬[予約]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタッフ		15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		15:30	
16:00	16:00(30分)卓球(フリー) フリー[整理券]				15:50(40分)ヨガ・奥[予約]	15:45(40分)ファンクショナルコンデ ィショニング・青藤[予約]	15:50(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			15:15(40分)*クラブ誕生/HOTボ ディラストレッチ・高橋[み[予 約]			16:00	
16:30											15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		16:30	
17:00			16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			16:55(30分)X-CORE RIDING- REC[予約]	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			17:20(40分)エアサイクリ ング・伊藤[予約]	17:15(40分)CSLive/ヨガ フォットネス/パワーライト[予 約]		17:00	
17:30						17:00(30分)卓球(フリー) 長尾[整理券]					17:25(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]		17:30	
18:00		18:00(90分)キッズバレエ スクール[スクール]										18:00		
18:30													18:30	
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R) 「Macky[予約]」					18:45(40分)CSLive/ビラ ディス・REC[予約]							19:00	
19:30					19:30(90分)バレエスク ール[スクール]	18:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタッフ			18:40(10分)ジムスモ/かんたんスレーブジムス ト				19:30	
20:00	20:10(40分)ファイトアッ クBEAT40・伊藤[予約]		20:00(40分)CSLive/エアサイクル クBEAT40・伊藤[予約]										20:00	
20:30													20:30	
21:00	21:10(40分)シェイプバン ブ40・伊藤[予約]		21:05(30分)CSLive/ヨガ REC[予約]										21:00	
21:30													21:30	
曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日	
	金				土				日				曜日	