

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						09:00/20分CSLive/メヂカルフィットネスシリーズ・REC[予約]			09:30									09:30
10:00	09:50/40分)シンプルエアロ・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・齊藤[予約]	10:10/40分)健康太極拳・宮嶋[予約]			10:00			09:45/3分)みんなまで体操[定員]		10:10/40分)健康太極拳・花美月[予約]				10:00
10:30		10:50/40分)健康体操・石井[予約]		10:00/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ				10:00/10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・ジムスタッフ	10:30							10:45/10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ		10:30
11:00	11:00/30分)Fit Fun・水谷(は)[予約]				11:05/40分)エアロサーキット・澤野[予約]	11:05/40分)シェイプバンブー40・吉川[予約]	11:00/40分)動きタイム・齊藤[整理券]		11:00				11:10/30分)メヂカルF/肩こり予防・改善・REC[予約]					11:00
11:30								11:00/10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	11:30			11:15/40分)シンプルステップ・水谷(は)[予約]					11:40/10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・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(幸)[予約]							12:00									12:00
12:30				11:40/10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	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分)クラブダンス/ラッシュ・ジムスタッフ	12:30					12:15/40分)ピラティス・南部[予約]			12:40/10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・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)ファイトアタックBEAT40・田中[予約]			13:10/40分)シンプルエアロ・高橋(ま)[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
13:30									13:30			13:15/40分)コンビネーションエアロ・高橋(ま)[予約]						13:30
14:00	13:45/40分)コン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(ま)[予約]	14:10/40分)ZUMBA(R)・ピラティス・南部[セッション][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					13:55/30分)ボールdeリラックス・山下[予約]				14:00
14:30									14:30					14:20/40分)コンビネーションステップ・小林[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・齊藤[予約]	15:10/40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]			15:00				15:00/30分)有料セッション/ステップ・小林[セッション][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]				15:30/60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30			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
16:00	16:00/30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]				16:00/120分)スタジオ開放・フリー	16:00/30分)CSLive/ビューティプロジェクト/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[スクール]	16:30/60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30/60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]		16:30/120分)スタジオ開放[定員]		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]				17:30/60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]			17:15/60分)キッズ空手スクール[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
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]	18:30/60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		18:30
19:00	19:10/40分)シェイプバンブー40・長尾[予約]	19:10/40分)CSLive/スモ&ヒーリング・REC[予約]			19:10/40分)ステップサーキット・齊藤[予約]	19:10/40分)CSLive/Lab/Lab・LIVE[予約]			19:00			19:10/40分)シンプルエアロ・水谷(は)[予約]						19:00
19:30				19:40/10分)ジムスモ/脚とお尻引き締め・ジムスタッフ			19:30/90分)バレースクール[スクール]	19:40/10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	19:30								19:40/10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	19:30
20:00	20:05/40分)ヨガ・miyuki[予約]	20:18/30分)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)シェイプバンブー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/脚とお尻引き締め・ジムスタッフ				20:40/10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	20:30								20:40/10分)ジムスモ/背中引き締め・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/パワーライド・齊藤[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)ファイトアタックPRO・田中[予約]	21:10/30分)ボディメイクレーニング・REC[予約]					21:00
21:30				21:00/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ				21:40/10分)ジムスモ/足裏ほぐし・ジムスタッフ	21:30								21:40/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	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		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	

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(別途入金手続き、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/高こり予防・改善・REC[予約]				09:20(110分)キッズチアダンススクール[スクール]							09:30
10:00	09:45(45分)みんなで体操・ジムインストラクター[要予約]	10:10(40分)ZUMBA(R)・金子[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(60分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	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	10:20(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]								10:30
11:00			11:00(40分)動きタイム・梅田							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/アウェークニング・寺内[セッション][予約]		11:00
11:30	11:20(40分)バランスボール・石井[予約]	11:20(40分)シェイブパンブ40・原[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・吉善・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/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	11:15(40分)オリジナルエアロ・中島[予約]				11:30
12:00													12:00
12:30	12:20(40分)フラエクササイズ・西田[予約]	12:30(40分)HOTフィールヨガ・折原[予約]			12:40(40分)シェイブパンブ40・奥野[予約]	12:40(40分)EXCITEーB ODY・吉元[予約]			12:15(40分)ヨガ・寺内[予約]	12:15(40分)ランファン・中島[予約]		12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	12:30
13:00													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)ファイアアタックBEAT40・高橋[予約]	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:10(40分)有酸素セッション/ハイパンプ・長ランスボール・石井[セッション]			13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	13:30
14:00													14:00
14:30	14:20(40分)コンビネーションステップ・水谷[予約]	14:20(30分)CSLive/ビュートプロジェクト・ヒップライン・REC[予約]				14:40(40分)オリジナルエアロ・入澤[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]			14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・青藤[予約]				15:05(40分)ファイアアタックPRO・奥野[予約]				15:00
15:30	15:20(40分)有酸素セッション/ハイパンプ・石井[セッション][予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:50(40分)ヨガ・奥[予約]	15:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・青藤[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	15:15(40分)コンビネーションステップ・青藤[予約]	15:15(40分)クラブ電音/HOTPOディケアストレッチ・高橋(み)[予約]	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]											16:10(10分)ジムスモ/腰とお腹引き締め・ジムスタッフ	16:00
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:50(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]						16:30
17:00					17:00(30分)卓球(フリー)・長尾[整理券]								17:00
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(30分)卓球(フリー)・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・伊藤[予約]			17:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・伊藤[予約]	17:15(40分)CSLive/ヨガ[予約]		17:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	17:30
18:00		18:00(30分)キッズバレエスクール[スクール]										18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	18:00
18:30								18:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					18:30
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・Mack[予約]					18:45(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]							19:00
19:30			19:30(30分)バレエスクール[スクール]	19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ				19:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					19:30
20:00	20:10(40分)ファイアアタックBEAT40・伊藤[予約]	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]											20:00
20:30				20:40(10分)ジムスモ/二の腕&バスト・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:10(40分)シェイブパンブ40・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]											21:00
21:30				21:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ									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	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	