

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 [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)シンプルエアロ・石井[予約]	09:50(40分)エアサイクルフィットネス/スマイル・秋山[予約]			10:10(40分)カラダディックス・青藤[予約]	10:10(40分)健康太極拳・吉崎[予約]		10:10(40分)ヨガ・水谷(み)・[予約]	10:10(40分)健康太極拳・花美月[予約]								10:00
10:30							10:30										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・津野[予約]	11:05(40分)シェイプパンフ40・吉川[予約]	11:00(40分)動きタイム・青藤[整理券]	11:00(40分)ヨガ・水谷(み)・[予約]	11:10(20分)ビューティプロジェクト-REC[予約]								11:00
11:30								11:30									11:30
12:00	11:50(40分)健康体操・石井[予約]	11:50(40分)ステップサークル・水谷(ま)[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									12:00
12:30								12:30									12:30
13:00	12:45(40分)フィールヨガ・折原[予約]	12:50(40分)ファイタップク日EAT40・田中[予約]						13:00									13:00
13:30								13:30									13:30
14:00	13:45(45分)コンビネーションエアロ・KAORI[予約]							14:00									14:00
14:30																	14:30
15:00	15:00(40分)コンビネーションエアロLow・南原[予約]	15:10(40分)バランスボール・田中[予約]			15:10(40分)パワーアップボード・青藤[予約]	15:10(40分)OSLive/ヨガ・REC[予約]		15:00									15:00
15:30																	15:30
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]							16:00									16:00
16:30	16:30(30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]							16:30									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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(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									18:30
19:00	19:10(40分)シェイプパンフ40・長尾[予約]	19:10(40分)CSLive/スマイル・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/Lat-Lat・LIVE[予約]		19:00									19:00
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									20:00
20:30																	20:30
21:00	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライン・黄野[予約]	21:00(40分)CSLive/カラダテンクス・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									21:00
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	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				水				木				曜日

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 [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													08:00
09:30					09:20(110分)キッズチアダンススクール[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]」		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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		10:00(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]				10:30
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・アウェークリシング・寺 内[セッション][予約]		11:00
11:30	11:20(40分)バランスボ ル・石井[予約]		11:20(40分)シェイプバン ブ40・原[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたん姿 勢改善・ジムスタッフ	11:30(40分)ヨガ・山田[予 約]	11:45(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					11:30
12:00									12:15(40分)ヨガ・寺内[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	12:20(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)シェイプバン ブ40・黄野[予約]	12:40(40分)EXCITE-B ODY・西元[予約]							12:30
13:00									13:10(40分)有 料セッション・原 石井[セッション]		13:10(10分)ジムスモ/育 毛・ジムスタッフ		13:00
13:30	13:20(40分)エアロサー キット・齊藤[予約]		13:30(30分)ホール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									14:10(40分)シングルエア ロ・高橋[み][予約]	14:05(40分)CSLive/エ イブ・パレットPOWER-RE C[予約]			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)ホールde健 康体操・REC[予約]		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)ヒップホップ PRO・黄野[予約]					15:00
15:30	15:20(40分)有 料セッション・原 石井[セッション]		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)・クラブ限定/HOT ヨガ・ライアストレッチ・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)ヨガ(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・齊藤[予約]	15:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]				16:10(10分)ジムスモ/脚&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]		16:30(60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]				16:10(10分)ジムスモ/脚&お腹引 き締め・ジムスタッフ			16:30
17:00					17:00(30分)卓球(フリ ー)[整理券]				17:20(40分)エアサイクリ ングネス・パワーライト・伊藤[予 約]	17:15(40分)CSLive/ヨガ ・伊藤[予約]			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)[整理券]	17:40(40分)CSLive/エ アサイクリングネス・パワーライト ・REC[予約]				17:25(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]			17:30
18:00	19:10(40分)ZUMBA(R) ・Macky[予約]										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											18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ		18:30
19:00											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/かんたん筋トレ・ジム スタッフ		19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアッ クBEAT40・伊藤[予約]				19:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ								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]			20:40(10分)ジムスモ/二の腕& スト・ジムスタッフ							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