

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						09:40/20分CSLive/スチーフ 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・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)健康本極拳・ 宮嶋[予約]			10:00			09:45/5分)みんなまで体操[定員]		10:10/40分)健康本極拳・ 花美月[予約]				10:00
10:30		10:50/40分)健康体操・石 井[予約]		10:40/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・ジムスタッフ				10:40/10分)ジムスモ/腰とお腹引 き締め・ジムスタッフ	10:30							10:40/10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]			11:20/10分)バランスボール・ジ ムスタッフ	11:05/40分)エアロサーキ ット・澤野[予約]	11:05/40分)シェイパン 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)ビューティ プロジェクト・REC[予約]			10:45/30分)有料セッション/スレ ッチ・寺内[セッション][予約]	11:00
11:30	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]						11:40/10分)ジムスモ/かんたん 動き・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/腰とお腹引 き締め・ジムスタッフ	11:30
12:00					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					12:05/40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 ストレッチ・ジムスタッフ				12:40/10分)クラブダンス/ラテン・ヒップ・ジ ムスタッフ	12:30								12:40/10分)ジムスモ/腰とお腹引 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)ファイトアタ ックBEAT40・田中[予約]			13:10/40分)シンプルエ ア・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)コンピネーションエ ア・藤井・10・南館[予約]						13:30
14:00	13:45/40分)コンピネーションエ ア・KAORI[予約]	14:00/40分)ピラティス・南 館[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) ・KAORI[予約]	14:00/60分)有料セッシ ョン/ピラティス・南館[セッ ション][予約]		14:00					14:20/40分)コンピネーシ ョンステップ・小林[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)コンピネーションエ ア・Low・南館[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					15:20/40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)シェイパン プ40・長尾[予約]	19:10/40分)CSLive/ス ムス・モーニング・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/Lat in・LIVE[予約]			19:00		19:10/40分)シンプルエ ア・水谷(は)[予約]							19:00
19:30				19:40/10分)ジムスモ/腰とお腹引 き締め・ジムスタッフ			19:30/90分)バレエスク ール[スクール]	19:40/10分)ジムスモ/かんたん動き・ストレッチ・ジ ムスタッフ	19:30								19:40/10分)ジムスモ/かんたん動き・ストレッチ・ジ ムスタッフ	19:30
20:00	20:05/40分)ヨガ・miyuki [予約]	20:10/30分)CORE FIGHTIN G・水嶋[予約]			20:10/40分)コンピネーシ 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)シェイパン プ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/腰とお腹引 き締め・ジムスタッフ				20:40/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・ジムスタッフ	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・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]	21:05/30分)ボディメイ ク・レーニング・REC[予約]						21:00
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				21:40/10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
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	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

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F/ 肩こり予防・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(5分)みんなで体操・ジムインストラクター指導	10:10(40分)ZUMBA(R)・金子[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]			10:20(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]		10:45(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]	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]			11:00
11:30	11:20(40分)バランスボール・石井[予約]	11:20(40分)シェイプバンブ40・原[予約]			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ改善・ジムスタッフ	11:30(40分)ヨガ・山田[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						11:45(30分)Fit Fun・秋山[予約]							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]							12:15(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									13:10(40分)オリジナルセッション/ハイパンプ・長瀬[予約]	13:10(40分)シェイプバンブ・長瀬[予約]		13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・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ラックス・梅田[予約]			13:40(40分)コンピネーションステップ・折原[予約]	13:40(40分)ファイトアタックBEAT40・高橋[予約]	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				13:30(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)シンブルエアロ・高橋(み)[予約]	14:05(40分)CSLive/シェイプ・POWER・REC[予約]			14:00
14:30	14:20(40分)コンピネーションステップ・水谷[予約]	14:20(30分)ボールde健康体操・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]		14:45(40分)ファンクショナルコンディショニング(青藤[予約])				15:05(40分)ファイトアタックPRO・黄野[予約]				15:00
15:30	15:20(40分)無料セッション/ハイパンプ・長瀬(セッション)[予約]								15:15(40分)★クラブ階/ HOTPディケアストレッチ・高橋(み)[予約]				15:30
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・フリー[整理券]		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]	15:45(40分)ファンクショナルコンディショニング(青藤[予約])	15:30(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]		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 RIBING・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・REC[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								18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					18:30
19:00	19:10(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)ファイトアタック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)シェイプバンブ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	