

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、24日(火)、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/リズムライド・秋山[予約]			10:10(40分) カラダテック・ス・齊藤[予約]	10:10(40分) 健康太極拳・宮嶋[予約]			10:00				09:45(5分) みなで体操[定員]	10:10(40分) ヨガ・水谷(みい)[予約]	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]							10:30				10:40(10分) ジムスモ/腰とお腹引き締め・ジムスタッフ				10:40(10分) ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	
11:00	11:00(30分) Fit Fun・水谷(みい)[予約]				11:05(40分) エアローキック・澤野[予約]	11:05(40分) シェイブバンブー40・吉川[予約]	11:00(40分) 動きタイム・齊藤[整理券]		11:00				11:10(20分) ビューティプロジェクター・REC[予約]				10:45(30分) 有料セッション/ストレッチ・専内[セッション][予約]	
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(みい)[予約]							11:30				11:15(40分) シンプルステップ・水谷(みい)[予約]				11:40(10分) ジムスモ/腰とお腹引き締め・ジムスタッフ	
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]				
12:30									12:30								12:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	
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								13:10(40分) コンビネーションエアロ・高橋(ま)[予約]	
13:30									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)・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][予約]		14:00									13:50(30分) ボールde健康体操・山下[予約]
14:30									14:30				14:20(40分) コンビネーションステップ・小林[予約]					
15:00	15:00(40分) コンビネーションエアロ・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) CS Live/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]
15:30			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]	
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) CS Live/ビューティプロジェクター/ヒップライン・REC[予約]			16:00									16:00(120分) スタジオ開放[定員]
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				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]	
17:00									17:00									17:15(60分) キッズ空手スクール[スクール]
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(60分) キッズ体育スクール(児童)[スクール]	
18:00									18:00									18:30(60分) キッズ空手スクール[スクール]
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) キッズ体育スクール(児童)[スクール]
19:00	19:10(40分) シェイブバンブー40・長尾[予約]	19:10(40分) CS Live/スムアス・モーリング・REC[予約]			19:10(40分) ステップサーキット・齊藤[予約]	19:10(40分) CS Live/Lat Lat・LIVE[予約]			19:00				19:10(40分) シンプルエアロ・水谷(みい)[予約]					19:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
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			19:30(90分) バレエスクール[スクール]						19:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
20:00	20:05(40分) ヨガ・miyuki[予約]	20:10(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/OTポテイメイク・田中[予約]			20:00				20:10(40分) シェイブバンブー40・田中[予約]	20:10(40分) CS Live/ピラティス・REC[予約]				20:40(10分) ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
20:30					20:40(10分) ジムスモ/腰とお腹引き締め・ジムスタッフ				20:30									20:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
21:00	21:10(40分) エアサイクル/フィットネス/パワーライド・黄野[予約]	21:00(40分) CS Live/カラダテック・REC[整理券]			21:05(40分) ダンスWAVE・水谷[予約]	21:05(40分) CS Live/ヨガ・REC[予約]			21:00				21:10(40分) ファイトアタック/PRO・田中[予約]	21:05(30分) ポテイメイク/レーニング・REC[予約]				21:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
21:30									21:30									21:40(10分) ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土)、22日(日)、23日(月)、24日(火)、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)メテオカルド/ 黒こり予防・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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:30	
10:00	08:45(9分)みんなで体操・ジムタイム(30分)	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(9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]			10:20(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]									10:30	
11:00			11:00(40分)動きタイム・梅田										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)シェイプアップ40・原[予約]			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													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・An[予約]	12:30(40分)HOTフィールヨガ・折原[予約]			12:40(40分)シェイプアップ40・黄野[予約]	12:40(40分)EXCITE-BODY・香元[予約]								12:30	
13:00													13:10(10分)ジムスモ/背伸び締め・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)ボールドラックス・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)フィットアタック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	
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)ボールド健康体操・RECI[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	
15:00														15:00	
15:30	15:30(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]						15:05(40分)フィットアタックPRO・黄野[予約]				15:15(40分)クラブ運営/HOT/PT/フィクストレッチ・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]				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]								16:10(10分)ジムスモ/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	
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]			17:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・長尾[整理券]								17:30	
18:00			18:00(30分)キッズバレエスクール[スクール]											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	18:10(40分)ZUMBA(R)・Mack[予約]					18:45(40分)CSLive/ピラティス・RECI[予約]								19:00	
19:30			19:30(90分)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	19:30	
20:00	20:10(40分)フィットアタック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)シェイプアップ40・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・RECI[予約]												21:00	
21:30														21:30	