

# セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年05月 -

13日(水)、27日(水)は休館日です。

6日(水)、20日(水)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	月				火				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
09:30																	09:30
10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・石井[予約]	09:50(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・秋山[予約]			10:10(40分)ラダデトック・青藤[予約]	10:10(40分)健康太极拳・宮嶋[予約]							09:45(5分)みなで体操[定員]				10:00
10:30		10:50(40分)健康体操・石井[予約]											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(※)[予約]				11:05(40分)エアローキック・澤野[予約]	11:05(40分)シェイプバン・吉川[予約]							11:10(40分)シンプルステップ・水谷(※)[予約]				11:00
11:30	11:30(40分)健康体操・石井[予約]	11:30(40分)ステップサーキット・水谷(※)[予約]											11:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・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)エアサイクルフットネス/パワーライド・長尾[予約]											12:00
12:30	12:45(40分)フィールヨガ・折原[予約]	12:50(40分)フィットアタック・田中[予約]											12:15(40分)ピラティス・南都[予約]				12:30
13:00					13:10(40分)シンプルエアロ・高橋(※)[予約]	13:00(40分)フィットアタックPRO・田中[予約]							13:10(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・南都[予約]				13:00
13:30																	13:30
14:00	14:00(40分)コンビネーション・KAORU[予約]	14:00(40分)ピラティス・南都[予約]			14:10(40分)コンビネーションステップ・高橋(※)[予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・KAORU[予約]							14:05(30分)ポールde健康体操・山下[予約]				14:00
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)シンプルエアロ・南都[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/Zen Yoga・REC[予約]							14:40(30分)CSLive/はじめての体操・REC[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
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]				16:00(50分)有料セッション/エアロピクス・小林[セッション]	16:00(30分)CSLive/ビューティボディ・ヒップライン・REC[予約]											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
17:00					17:00(60分)スタジオ開放・フリー												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
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
19:00	19:10(40分)シェイプバン・長尾[予約]	19:10(40分)CSLive/スラム&ヒーリング・REC[予約]			19:10(40分)ステップサーキット・青藤[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[予約]							19:10(40分)シンプルエアロ・水谷(※)[予約]				19:00
19:30																	19:30
20:00	20:00(30分)X-CORE FIGHTING・長尾[予約]	20:05(40分)ヨガ・miyuki[予約]			20:10(40分)コンビネーションエアロ・MASATO[予約]	20:10(40分)★クラブ限定/HOTボディメイク・田中[予約]							20:10(40分)シェイプバン・田中[予約]	20:10(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			20:00
20:30																	20:30
21:00	21:00(40分)エアサイクルフットネス/リズムライド・青藤[予約]	21:00(60分)スタジオ開放・フリー			21:05(40分)ダンスWAVE・水谷[予約]	21:05(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]							21:10(40分)フィットアタック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																	21:30

# セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年05月 -

13日(水)、27日(水)は休館日です。

6日(水)、20日(水)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	
08:00													08:00
08:30		09:40(40分)メテオカルド/こり予筋・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]							08:30
10:00	08:45(9分)みんなで体操・ジムインストラクター(予約)	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(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]			10:20(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
11:30	11:20(40分)バランスボール・右井[予約]	11:20(40分)シェイブパンツ・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	11:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			11:30
12:00						11:45(30分)Fit Fun・秋山[予約]							12:00
12:30	12:20(40分)フライングサイクス・An[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)CSLive/ランブルエアロ・REC[予約]			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)ポールdeラックス・黄野[予約]											13:30
14:00													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)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]											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]										15:30
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・フリー[整理券]				15:40(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]	15:45(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
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
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・Mack[予約]												19:00
19:30			19:30(90分)バレエスクール[スクール]										19:30
20:00	20:10(40分)フィットアタック・伊藤[予約]	20:00(45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													20:30
21:00	21:10(40分)シェイブパンツ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]											21:00
21:30													21:30