

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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/ダンス/フルフットネスクラス・REC[予約]	09:30								09:45(5分)みんなまで体操[定員]	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				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		10:50(40分)健康体操・石井[予約]		10:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め・ジムスタッフ				10:30				10:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め・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	10:30	
11:00	11:00(30分)Fit Fun・水谷(ま)[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)シェイプアップ・吉川[予約]	11:00(40分)動きタイム・齊藤[整理券]	11:00				11:10(40分)シンプルステップ・水谷(ま)[予約]	11:10(20分)ビューティプロジェク・REC[予約]			10:45(30分)有料セッション/ストレッチ・中内[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]						11:30				11:40(10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ				11:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め・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					12:15(40分)ピラティス・南都[予約]	12:05(40分)バランスボール・折原[予約]			12:00	
12:30	12:45(40分)フィールヨガ・折原[予約]	12:50(40分)ホワイトアタックPRO・田中[予約]		12:40(10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ				12:30				12:45(10分)ヨガ/健康・ラトル・ヒーリング・ジムスタッフ				12:40(10分)ジムスモ/お尻引き締め・ジムスタッフ	12:30	
13:00					13:10(40分)シンプルエアロ・高橋(ま)[予約]	13:00(40分)フィットアタックPRO・田中[予約]		13:00					13:10(40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・南都[予約]	13:05(40分)ジャズダンス・山下[予約]			13:00	
13:30								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・南都[予約]			14:10(40分)コンビネーションステップ・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・南都[セッション][予約]	14:00					14:05(30分)ボールde健康体操・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)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・齊藤[予約]	15:10(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]		15:00				14:45(30分)CSLive/はじめて太極拳・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				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/ビューティプロジェク/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				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(60分)スタジオ開放・フリー			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				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)シェイプアップ・齊藤[予約]	19:10(40分)CSLive/スムス・ルーティング・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 Lat・LIVE[予約]		19:00				19:10(40分)シンプルエアロ・水谷(ま)[予約]					19:00	
19:30				19:40(10分)ジムスモ/肩とお尻引き締め・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/かんたん運動改善・ジムスタッフ	19:30	
20:00	20:05(30分)CORE FIGHTING 6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/QTボクテイメイク・田中[予約]		20:00				20:10(40分)シェイプアップ・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/お尻引き締め・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	21:00(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・齊藤[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]		21:00				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								21:40(10分)ジムスモ/かんたん運動改善・ジムスタッフ	21:30	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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
10:00	08:45(9分)かんたんストレッチ・ジムエリア(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(9分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムエリア	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・石井[予約]	11:20(40分)シェイプアップ・原[予約]			11:30(40分)ヨガ・山田[予約]				11:15(60分)ZUMBA(R)・香瀬・橋本・宮崎[予約]	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)フラエクササイズ・An[予約]	12:30(40分)HOTフィールヨガ・折原[予約]							11:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムエリア				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]			13:40(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BEAT・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)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・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]				15:50(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]							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						16:55(30分)X-CORE RIDING・REC[予約]							17:00
17:30					17:00(30分)卓球(フリー)・長尾[整理券]								17:30
18:00					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]							18:00
18:30													18:30
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・Mack[予約]												19:00
19:30													19:30
20:00	20:10(40分)フィットアタックBEAT・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													20:30
21:00	21:10(40分)シェイプアップ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]											21:00
21:30													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	