

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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]			09:45(5分)みんなで体操	10:10(40分)カラダドック・青藤[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]			10:45(5分)みんなでお楽しみ体操				10:30								10:30	
11:00	11:00(30分)Fit Fun・水谷(ま)[予約]				11:05(40分)エアロサーキット・澤野[予約]	11:05(40分)シェイパング・吉川[予約]	11:00(40分)動きタイム・青藤[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]			11:00	
11:30					11:20(10分)バランスボール・ジムスタッフ				11:30								11:30	
12:00	11:50(40分)健康体操・石井[予約]	11:50(40分)ステップサーキット・水谷(ま)[予約]							12:00								12:00	
12:30					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]			12:30								12:30	
13:00	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]							13:00								13:00	
13:30					13:10(40分)シンプルエアロ・高橋(ま)[予約]	13:00(40分)ホワイトアタックPRO・田中[予約]			13:30								13:30	
14:00									14:00								14:00	
14:30					14:10(40分)コンピ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・南部[セッション][予約]		14:30								14:30	
15:00	15:00(40分)シンプルエアロ・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・青藤[予約]	15:10(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]			15:00								15:00	
15:30									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(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(120分)スタジオ開放・フリー				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								17:30	
18:00									18:00								18:00	
18:30									18:30								18:30	
19:00	19:10(40分)シェイパング・青藤[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・青藤[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/お楽しみ体操				19:30								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)コンピネーションエアロ・MASATO[予約]	20:10(40分)★クラブ限定/QTポティメイク・田中[予約]			20:00				20:10(40分)シェイパング・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/お楽しみ体操				20:30								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・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]			21:00				21:10(40分)ホワイトアタック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									21:30								21:30	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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	
08:00													08:00
08:30		08:40(40分)メテオカルド/ 暑がり予約・改善・REC [予約]				09:20(110分)キッズチャ ダンススクール[スクール]			09:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	09:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	09:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]		08:30
10:00	08:45(90分)水泳・体操・ジムイ ヌムスタンプ(両日)	10:10(40分)ZUMBA(R) ・金子[予約]			10:20(40分)ZUMBA(R) ・北井[予約]							10:00(90分)ジムスモ/かんたん筋 トレジムスタンプ	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 めジムスタンプ						10:30(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								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)シェイブバン プ・原[予約]			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 整定書・ジムスタンプ	11:30(40分)ヨガ・山田[予 約]			11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレジムスタンプ		11:15(40分)ZUMBA(R)・香瀬 幸 慎彦 密着[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 イズ・An[予約]	12:30(40分)HOTフィール ヨガ・折原[予約]				12:40(40分)シェイブバン プ・黄野[予約]	12:40(40分)EXCITEーG ORE・香元[予約]				12:10(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタンプ		12:30
13:00													13:00
13:30	13:20(40分)エアロサーキ ャット・青藤[予約]	13:30(30分)ボールドe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)ファイトアタ 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]				13:10(10分)ジムスモ/青野引き締 めジムスタンプ	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]				14:40(40分)おしりリジナルエ 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テ ンション(青野[予約])								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]			15:00(40分)ヨガ・奥[予約]	15:45(40分)ファンクショナルコンテ ンション(青野[予約])	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]	15:40(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタンプ		15:05(40分)ダンスWAVE 染谷[予約]	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]												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)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			17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]			17:00(30分)卓球(フリー) ・長尾[整理券]						17:10(10分)ジムスモ/お腹引き締 めジムスタンプ	17:30
18:00						17:30(30分)卓球(フリー) ・長尾[整理券]	17:40(30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			18:00(90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 トレジムスタンプ	18:30
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R) ・Mack[予約]						18:45(40分)CSLive/カラテラッ クス・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/お腹引き締 めジムスタンプ	19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタ 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						20:40(10分)ジムスモ/二の腕&バ ストジムスタンプ							20:30
21:00	21:10(40分)シェイブバン プ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ ・REC[予約]											21:00
21:30												18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレジムスタンプ	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