

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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＞									月									火									水									木									曜
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	曜日	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	曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜																
09:00									09:00					09:00										09:00					09:00																
09:30						09:40/20分CSLive/ボディカル フィットネスシリーズ-REC[予約]			09:30					09:30										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]			09:45/5分)みんなで体操	10:10/40分)カラダデッ クス・齊藤[予約]	10:10/40分)健康太極拳・ 宮嶋[予約]		10:00					10:00										10:00					10:00																
10:30					10:00/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・アツコ			10:40/10分)ジムスモ/腰とお尻 引き締め・ジムスタッフ	10:30					10:30										10:30					10:30																
11:00	11:00/30分)Fit Fun・水 谷(は)[予約]				11:05/40分)エアロサー キット・澤野[予約]	11:05/40分)シェイブパ ンプ・吉川[予約]	11:00/40分)動きタイ ム・齊藤[整理券]		11:00					11:00										11:00					11:00																
11:30					11:20/10分)バランスボ ール・ジム スタッフ			11:00/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・アツコ	11:30					11:30										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(幸)[予約]							12:00					12:00										12:00					12:00																
12:30					12:00/4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・長瀬[予約]			12:30					12:30										12:30					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PRO・田中[予約]							13:00					13:00										13:00					13:00																
13:30									13:30					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]				14:10/40分)コンビネー ションステップ・高橋(ま)[予 約]	14:10/40分)UMBAA(R) ・KAORI[予約]	14:00/60分)有料セッ ション/ピラティス・南 館[予約]		14:00					14:00										14:00					14:00																
14:30									14:30					14:30										14:30					14:30																
15:00	15:00/40分)シンプルエ ア・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/Zen Yoga-REC[予約]		15:00					15:00											15:00					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			15:30/60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]						15:30					15:30																	
16:00	16:00/30分)卓球(フリー) ・秋山[整理券]							16:00/30分)CSLive/ビ ューティプロジェクト/ス テップライン-REC[予 約]	16:00					16:00										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			16:30/60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]	16:30					16:30			16:30/60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]						16:30					16:30																	
17:00									17:00					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			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										18:00					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										18:30					18:30																
19:00	19:10/40分)シェイブパ ンプ・齊藤[予約]	19:10/40分)CSLive/ス ム・ス&ヒーリング-REC [予約]			19:10/40分)ステップサ ーキット・齊藤[予約]	19:10/40分)CSLive/Lat t-LIVE[予約]			19:00					19:00			19:10/40分)シンプルエ ア・水谷(は)[予約]						19:00					19:00																	
19:30								19:30/90分)ハイレエス クール[スクール]	19:30					19:30										19:30					19:30																
20:00	20:00/30分)X-CORE FIGHTIN G・東郷[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]			20:00					20:00			20:10/40分)シェイブパ ンプ・田中[予約]	20:10/40分)CSLive/ピ ラティス-REC[予約]						20:00					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					20:30										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・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					21:00			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					21:00																
21:30					21:00/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・アツコ			21:00/10分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・アツコ	21:30					21:30										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		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																	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年08月 -

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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		09:40(40分)メディカルF/ 胃こり予防・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]							08:30
10:00	08:45(55分)みんなで体操・ジムインストラクター[自由]	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]		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]			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]			10:40(10分)ジムスモ/ 腰とお腹引き締め・ジムスタッフ		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)バランスポール・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]	11:45(30分)Fit Fun・秋山[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)ZUMBA(R)・香瀬・橋本[予約]				11:30
12:00										12:10(40分)ファイトアタックPRO・黄野[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]			12:40(40分)シェイプアップ・黄野[予約]	12:40(40分)EXCITEーCORE・吉元[予約]			12:15(40分)ヨガ・寺内[予約]				12:30
13:00									13:10(40分)ヨガ・寺内[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]				13:40(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(40分)シェイプアップ・長瀬・石井[セッション]			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/シェイプアップPOWER・REC[予約]			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/リズムライド・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]			14:40(40分)ファンクショナルコンディショニング(青藤[予約])				15:10(40分)ボディケアストレッチ・黄野[予約]	15:05(40分)ダンスWAVE・染谷[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]		15:50(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]		15:30
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・フリー[整理券]											16:00(10分)ジムスモ/ かんたん筋トレ・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]			16:50(30分)X-CORE RIDEING・REC[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:15(40分)コンビネーションステップ・青藤[予約]	16:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]		16:30
17:00					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・ジムスタッフ	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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・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]			17:30
18:00		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]					18:40(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]							19:00
19:30			19:30(90分)バレエスクール[スクール]										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													20:30
21:00	21:10(40分)シェイプアップ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・伊藤[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	