

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日
09:00									09:00									09:00
09:30						09:40:20分CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]			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				10:40:10分)ジムスモ/肩・背中引き締め・ジムスタッフ				10:40:10分)ジムスモ/肩・背中引き締め・ジムスタッフ	10:30								10:40:10分)ジムスモ/肩・背中引き締め・ジムスタッフ	10:30
11:00	11:00:30分)Fit Fun・水谷(は)[予約]	10:50:40分)健康体操・石井[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・パンプ・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(は)[予約]	11:10:20分)ビューティプロジェクト・REC[予約]			10:45:30分)有料セッション/ストレッチ・寺内[セッション][予約]		11:00
11:30								11:40:10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・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(幸)[予約]							12:00						12:05:40分)バランスボール・折原[予約]			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・REC[予約]		12:40:10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	12:30			12:15:40分)ピラティス・南部[予約]						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			13:10:40分)コンビネーションエアロ+筋トレ10・南部[予約]	13:05:40分)ジャズダンス・山下[予約]				13:20:10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	13:00
13:30									13:30									13:30
14:00	13:40:40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(幸)[予約]	14:10:40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]	14:00:00分)有料セッション/ピラティス・南部[セッション][予約]		14:00					14:20:40分)コンビネーションステップ・小林[予約]		14:05:30分)ボールde健康体操・山下[予約]		14:00
14:30									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・齊藤[予約]	15:10:40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]			15:00									15:00
15:30			15:30:00分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30:00分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30		15:30:00分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30:00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]					16:00:30分)CSLive/ビューティブ/ジャク・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]	16:30:00分)キッズダンススクール[スクール]	16:30:00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		16:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30		16:30:00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]		16:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30
17:00									17:00									17:00
17:30	17:30:00分)キッズダンススクール[スクール]	17:30:00分)キッズダンススクール[スクール]	17:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30		17:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:15:00分)キッズ空手スクール[スクール]	17:30:00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			18:30:00分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						18:30						18:30:00分)キッズ空手スクール[スクール]	18:30:00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・パンプ・黄野[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/Lati Lat・LIVE[予約]			19:00			19:10:40分)シンプルエアロ・水谷(は)[予約]						19:00
19:30							19:30:00分)バレエスクール[スクール]	19:45:10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	19:30									19:30
20:00	20:05:40分)ヨガ・miyuki[予約]	20:05:30分)CSLive/ス・CORE FIGHTING・REC[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			20:10:40分)シェイプ・パンプ・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/お腹引き締め・ジムスタッフ					20:30								20:40:10分)ジムスモ/肩・背中引き締め・ジムスタッフ	20:30
21:00	21:05:40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・黄野[予約]	21:00:00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
21:30								19:45:10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	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	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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]			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	09:45(5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]											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・ジムスタッフ	10:20(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]			10:40(10分)ジムスモ/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]		10:45(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]	10:30
11:00			11:00(40分)動きタイム・梅田						11:15(40分)ZUMBA(R)・寺内・横道・吉澤[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)シェイパンプ・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					11:30
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)シェイパンプ・半田[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/お腹引き締め・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]	13:30(30分)ボールドラックス・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(40分)キッズシェイパンプ・黄野[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									14:10(40分)シンブルエアロ・高橋(み)[予約]	14:05(40分)CSLive/シェイパンプ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(黄野[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]	15:40(40分)ファンクショナルコンディショニング(黄野[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・ジムスタッフ				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(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(幼児)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		16:15(40分)コンビネーションステップ・青藤[予約]	16:25(30分)CSLive/X-CORE DANCING[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(幼児)[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/カラテダンス・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)シェイパンプ・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	