セントラルウェルネスクラブ越谷 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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	09:50(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	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					09:45(5分)みんなで体操[定員]				09:30
10:00					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・宮崎[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/かんたんストレッチ・ジムスタッフ				10:40(10分)ジムスモ/脚＆お尻引き締め・ジムスタッフ	10:30								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(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)シェイプバンプ・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(30分)CSLive/はじめて太極拳・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	11:50(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(華)[予約]						11:40(10分)ジムスモ/ボール de 健康体操・ジムスタッフ	11:30									11:30
12:00					12:00(40分)ジャズダンス・山下[予約]	12:10(40分)ボールdeリラックス・半田[予約]			12:00						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)ファイトアタックPRO・田中[予約]						12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・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					13:10(40分)シンプルエアロ・高橋(ま)[予約]	13:00(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・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	13:45(40分)コンビネーションエアロ・KAORI[予約]								13:30									13:30
14:00		14:00(40分)ピラティス・南部[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						14:50(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]			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(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(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:20(40分)有料セッション/ステップ・小林[セッション][予約]	15:30(120分)スタジオ開放・フリー[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）・秋山[整理券]					16:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/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(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(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									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(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									18:00
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)シェイプバンプ・齊藤[予約]	19:10(40分)CSLive/スムース＆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 Lati・LIVE[予約]			19:00					19:10(40分)シンプルエアロ・水谷(は)[予約]	19:10(40分)ビューティプロジェクト・REC[予約]			19:00
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/かんたん筋腹ほぐし・ジムスタッフ	19:30									19:30
20:00	20:05(30分)X－CORE FIGHTING・齊藤[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					20:10(40分)シェイプバンプ・田中[予約]	20:10(40分)CSLive/Pilates Shape・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/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・伊藤[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				21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ				21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	21:30								21:40(10分)ジムスモ/かんたん筋腹ほぐし・ジムスタッフ	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	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

作成日:2026/10/29 19:12:02

セントラルウェルネスクラブ越谷 － 2026年11月 －

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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 ＞

金

	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア
09:00				
09:30	09:45(5分)みんなで体操・ジムインストラクター[定員]	09:40(40分)メディカルF/膝こり予防・改善・REC[予約]		
10:00	10:10(40分)ZUMBA（R）・金子[予約]	10:20(40分)ステップサーキット・折原[予約]		
10:30				10:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
11:00			11:00(40分)動きタイム・梅田	
11:30	11:20(40分)バランスボール・石井[予約]	11:20(40分)シェイプバンプ・原[予約]		
12:00				
12:30	12:20(40分)フラエクササイズ・Ari[予約]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・折原[予約]		
13:00				
13:30	13:20(40分)エアロサーキット・齊藤[予約]	13:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・黄野[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]	14:30(30分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[定員予約]		
15:00		15:10(40分)ヒップホップ・松井[予約]		
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]	
16:00	16:00(30分)卓球（フリー）・フリー[整理券]			
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00				
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00		18:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]		
18:30				
19:00	19:10(40分)ZUMBA（R）・Macky[予約]			
19:30			19:30(90分)バレエスクール[スクール]	
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]		
20:30				20:40(10分)ジムスモ/この前も言ってた引き締め・ジムスタッフ
21:00	21:10(40分)シェイプバンプ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]		
21:30				21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ

土

	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア
09:00				
09:30		09:20(110分)キッズチアダンススクール[スクール]	09:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
10:00	10:20(40分)ZUMBA（R）・北井[予約]			
10:30				
11:00				
11:30	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
12:00				
12:30	12:40(40分)シェイプバンプ・半田[予約]	12:40(40分)EXCITE一CORE・西元[予約]		
13:00				
13:30	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]	
14:00				
14:30		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]	
15:00	14:45(40分)ファンクショナルコンディショニング・齊藤[予約]			
15:30	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・齊藤[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
16:00				
16:30		16:55(30分)X一CORE RIDING・REC[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:00(30分)卓球（フリー）・長尾[整理券]			
17:30	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]		
18:00				
18:30		18:45(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]		18:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・ジムスタッフ
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

日

	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア
09:00				
09:30	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				10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
10:30		10:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		
11:00	11:15(40分)ZUMBA（R）・奇週・金 偶週・宮澤[予約]		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]	
11:30				
12:00		12:10(40分)ファイトアタックPRO・黄野[予約]		
12:30	12:15(40分)ヨガ・寺内[予約]			
13:00	13:10(40分)シェイプバンプ・黄野[予約]	13:10(40分)有料セッション/バランスボール・石井[セッション]		13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ
13:30			13:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
14:00	14:10(40分)シンプルエアロ・高橋（み）[予約]	14:10(40分)ピラティス・石井[予約]		
14:30			14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
15:00	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・柴谷[予約]		
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
16:00				16:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ
16:30	16:15(40分)コンビネーションステップ・齊藤[予約]	16:25(30分)CSLive/X一CORE DANCING[予約]		
17:00				17:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ
17:30	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]		
18:00				18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

作成日:2026/10/29 19:12:02