

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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	金		曜日	土		日		曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	
09:00					09:00					09:00			09:00					09:00
09:30					09:30				09:20(40分)健康操・中迫[予約]	09:30			09:30		09:30(40分)ピラティス・菊地[予約]			09:30
10:00			10:00(40分)ラテンファン・石田[予約]	10:00(40分)CSLive/ピラティス・CSLIVE[予約]	10:00	10:00(40分)カラダデトックス・穂貴[予約]	10:00(30分)Jumping HI・望月[予約]	10:15(40分)シンブルエアロ・渡辺[予約]	10:15(40分)ビューティプロジェクト/スチーム&ヒーリング/高木[予約]	10:00	10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・峰久[予約]	10:00			10:00(40分)ヨガ・江川[予約]	09:50(40分)ファイトアタックB EAT・望月[予約]	10:00
10:30					10:30					10:30			10:30		10:30(40分)ファンクショナルトレーニング・黒田[予約]			10:30
11:00			11:00(40分)コンビネーションエアロ・山崎[予約]	11:05(40分)ファイルヨガ・西園[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・穂貴[予約]	11:00(40分)ボディアケاستレッチ・高橋[予約]	11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]	11:15(40分)ピラティス・菊地[予約]	11:00	11:00(40分)シェイプバンプ40・岡本[予約]	11:00(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	11:00			11:00(40分)ボディアケاستレッチ・平山[予約]	11:00(40分)ボディアケاستレッチ・平山[予約]	11:00
11:30					11:30					11:30			11:30		11:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			11:30
12:00			12:00(40分)エアロサーキット・山崎[予約]	12:00(40分)バレエエクササイズ・関[予約]	12:00	12:00(40分)ファイトアタックPRO・望月[予約]	12:20(40分)フリースタイルダンス・菅原[予約]	12:10(40分)ヨガ・黒田[予約]	12:10(30分)青森セッション/ピラティス・美術[セッション][予約]	12:00	12:00(40分)ストリートダンス・寺田[予約]		12:00			12:10(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]		12:00
12:30					12:30					12:30			12:30		12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			12:30
13:00					13:00			13:10(40分)シェイプバンプ40・菅原[予約]	13:10(40分)コンビネーションステップ・鶴島[予約]	13:00			13:00					13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックB EAT・菅原[予約]	13:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]	13:30		13:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・菅原[予約]	13:20(30分)骨盤エクササイズ・吉川[予約]		13:30	13:15(40分)シェイプバンプ40・岡本[予約]	13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高木[予約]	13:30		13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	13:10(30分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][定員]		13:30
14:00					14:00	14:10(40分)シンブルエアロ・松澤[予約]	14:15(30分)リンパフロー・西塔[予約]	14:10(40分)コンビネーションエアロLow・吉川[予約]	14:10(40分)ファイトアタックBEAT40・岡本[予約]	14:00	14:20(40分)ファイトアタックB EAT・岡本[予約]		14:00			14:15(40分)ファイトアタックPRO・望月[予約]	14:10(40分)ヒップホップ・永野[予約]	14:00
14:30			14:35(40分)ZUMBA(R)・峰久[予約]		14:30					14:30			14:30					14:30
15:00					15:00					15:00			15:00		15:20(40分)ボディアケاستレッチ・望月[予約]	15:10(40分)ストレッチ・永野[予約]		15:00
15:30			15:30(60分)有料セッション/フラ・峰久[セッション]		15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:15(60分)有料セッション/ボディトレーニング・松澤[セッション][定員]		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30		15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30					15:30
16:00					16:00					16:00			16:00			16:15(40分)コンビネーションステップ・鶴島[予約]	16:00(60分)有料セッション/ダンス・永野[セッション][予約]	16:00
16:30				16:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:30(40分)キッズヒップホップスクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30					16:30
17:00					17:00					17:00			17:00					17:00
17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(40分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30	17:40(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30			17:15(40分)コンビネーションエアロ・鶴島[予約]		17:30
18:00					18:00					18:00			18:00		18:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・楠沼[予約]			18:00
18:30					18:30					18:30		18:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]	18:30		18:20(40分)コンビネーションエアロ・長谷川[予約]			18:30
19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(40分)コンビネーションエアロ・大江[予約]	19:00(40分)CSLive/Lati・Labi・CSLIVE[予約]	19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・木藤[予約]	19:05(40分)ピラティス・小笠原[予約]		19:10(40分)バレエエクササイズ・関[予約]	19:00		19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00					19:00
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプバンプ40・楠沼[予約]		19:30			19:30		19:15(60分)*クラブ限定/カキラ・長谷川[予約]	19:20(40分)CSLive/パワーヨガ・CS・LIVE[予約]		19:30
20:00			20:00(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]		20:00	20:00(40分)オリジナルステップ・小笠原[予約]	20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLIVE[予約]		20:10(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLIVE[予約]	20:00		20:10(40分)Jumping HI・天野[予約]	20:00					20:00
20:30					20:30			20:30(40分)ファイトアタックPRO・楠沼[予約]		20:30		20:20(40分)ヒップホップ・永野[予約]	20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプバンプ40・佐伯[予約]	21:00(30分)ビューティプロジェクト・CSLIVE[予約]	21:00					21:00			21:00					21:00
21:30					21:30					21:30		21:15(40分)CSLive/ヨガ・CSLIVE[予約]	21:30					21:30
22:00					22:00					22:00			22:00					22:00
22:30					22:30					22:30			22:30					22:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日