

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

23日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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		曜日	水		木		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		
08:00					08:00							08:00					08:00	
08:30					08:30					09:20(40分)健美操・中道[予約]		08:30		09:30(40分)ピラティス・菊地[予約]			08:30	
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]		10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・峰久[予約]	10:00	09:55(40分)ZUMBA(R)・YUUKI[予約]			10:00(40分)ヨガ・江川[予約]	09:50(40分)フィットアタックB EAT・望月[予約]	10:00	
10:30					10:30			10:15(40分)シンブルエアロ・遠畑[予約]	10:15(40分)ニュー・プロジェクト/スーパースター・高木[予約]			10:30		10:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・菊地[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)フールヨガ・西原[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・穂貴[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・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(40分)シェイプバンプ40・岡本[予約]	11:00			11:10(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・平山[予約]	11:00	
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)フィットアタック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・熊田[予約]	12:10(30分)無料セッション/ピラティス・菊地[セッション][予約]	12:10(30分)エアサイルフィットネス/バズムライド・漢/順[予約]	12:00	12:00(40分)ストリートダンス・寺内[予約]			12:10(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]		12:00	
12:30					12:30						12:50(40分)ボディケアストレッチ・平山[予約]	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・吉原[予約]		13:10(40分)コンビネーションステップ・鶴島[予約]		13:10(40分)シンブルステップ・萩野[予約]	13:00					13:10(50分)有料セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][定員]	13:00	
13:30			13:30(40分)フィットアタックB EAT・吉原[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]		13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高木[予約]	13:30	
14:00					14:00	14:10(40分)シンブルエアロ・松澤[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)フィットアタックB EAT40・岡本[予約]	14:10(40分)コンビネーションステップ・萩野[予約]	14:00				14:15(40分)フィットアタック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		14:20(40分)フィットアタックB EAT・岡本[予約]				14:30	
15:00					15:00					15:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	15:00			14:50(30分)CSLive/待合室1・無敵無敵ダンス・CS LIVE[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(60分)キッズダンススクール[スクール]	15:30	15:20(40分)ボディケアストレッチ・岡本[予約]		15:15(40分)シェイプバンプ40・望月[予約]		15:30	
16:00					16:00							16:00					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	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(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30			16:15(40分)コンビネーションステップ・鶴島[予約]			16:30	
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]	17:40(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		18:20(40分)コンビネーションエアロ・長谷川[予約]	18:10(40分)エアサイルフィットネス/パワーライド・楠沼[予約]			18:00
18:30					18:30					18:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]		18:30						18:30
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/Late・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[予約]		19:10(40分)バレエエクササイズ・関[予約]		19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00			19:20(40分)CSLive/パワーヨガ・CS LIVE[予約]		19:00	
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプバンプ40・穂畑[予約]				19:30	19:15(60分)＊クラブ限定/カキラ・長谷川[予約]				19:30	
20:00			20:00(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	20:00(40分)ヨガ・江川[予約]	20:00	20:00(40分)オリジナルステップ・小笠[予約]	20:10(40分)CSLive/エアサイルフィットネス/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]	20:10(40分)Jumping HI・天野[予約]	20:00						20:00	
20:30					20:30			20:30(40分)フィットアタックPRO・穂畑[予約]			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)ニュー・プロジェクト/CSLIVE[予約]	21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30					21:15(40分)ヨガ・春日[予約]		21:30					21:30	
22:00					22:00							22:00					22:00	
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	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	