

# セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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>

曜日	月	火	水	木	金	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
08:00		08:00		08:00		09:00		08:00
08:30		08:30		09:20(40分)健美操・中迫[予約]		09:30		08:30
10:00	10:00(40分)ラテンファン・石田[予約]	10:00(40分)C SLive/ビラティス-CSLIVE[予約]	10:00(40分)カラダトックス・練真[予約]	10:00(30分)Jumping Hi-渡辺舞[予約]	10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	09:55(40分)ZUMBA(R)-YUKI[予約]	09:30(40分)ビラティス・菊地	08:30
10:30				10:15(40分)シンプルエアロ・ムース&ヒーリング・岡本[予約]	10:15(40分)ビューティプロジェクト・スマス&ヒーリング・岡本[予約]		10:00(40分)ヨガ・川[予約]	10:00
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)フィールヨガ・西堀[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]	11:00(40分)ビラティス・菊地	11:00(40分)シェイプパンプ4・岡本[予約]	11:00	11:10(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	11:00
11:30				11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]	11:15(40分)ビラティス・菊地		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)エレエクササイズ・岡本[予約]	12:00(40分)ファイタックP・R.O-・望月[予約]	12:10(40分)ヨガ・熊田[予約]	12:10(30分)有料セッション・ビラティス・菊地[セッション予約]	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					12:15(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		12:45(40分)有料セッション/バレエ・関[セッション]	13:00	13:10(40分)シェイプパンプ4・O-吉原[予約]	13:10(40分)ファンクショナル・コンディショニング・晋原[予約]	13:10(40分)コンビネーション・ステップ・鍋島[予約]	13:10(40分)シェイプパンプ4・林[予約]	13:00
13:30	13:30(40分)ファイタックP・EAT・吉原[予約]	13:40(40分)CSLIVE/パワー・ヨガ・CSLIVE[予約]	14:00	14:10(40分)シンプルエアロ・松澤[予約]	14:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・晋原[セッション][定員]	14:10(40分)コンビネーション・エアロLow・吉原[予約]	14:10(40分)ファイタックP・EAT40・岡本[予約]	14:00
14:00					14:10(40分)コンビネーション・エアロLow・吉原[予約]	14:10(40分)ファイタックP・EAT40・岡本[予約]	14:20(40分)ファイタックP・R.O-・岡本[予約]	14:00
14:30	14:35(40分)ZUMBA (R)・峰久[予約]						14:45(40分)ファイタックP・R.O-・望月[予約]	14:30
15:00					15:10(40分)ZUMBA (R)・A KIKO[予約]	15:00	15:20(40分)ボディケアストレッチ・岡本[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]	15:15(40分)シェイプパンプ4・O-・望月[予約]	15:30
16:00						16:00		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(60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]	16:15(40分)コンビネーション・ステップ・鍋島[予約]	16:30
17:00						16:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		16:45(40分)コンビネーション・エアロ・長谷川[予約]
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	17:30(60分)キッズ新体操スクール[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]	17:40(60分)キッズダンススクール[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
18:00						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]	17:45(40分)コンビネーション・エアロ・長谷川[予約]
18:30						18:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	18:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	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・R.O-・大江[予約]	19:05(40分)ZUMBA (R)・木崎[予約]	19:05(40分)ビラティス・小笠[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(60分)エアサイクリング・木崎[予約]	19:00
19:30					19:30(40分)シェイプパンプ4・O-・峰久[予約]		19:15(60分)クラブ限定・キャラ・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]	20:00(40分)C SLive/カラダトックス・パワーライト-CSLIVE[予約]	20:10(40分)Jumping Hi-天野[予約]	20:10(40分)ヒップホップ・永野[予約]	20:00
20:30					20:20(40分)ファイタックP・R.O-・佛浦[予約]		20:30	20:30
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ4・O-・金子 智[予約]	21:10(30分)ビューティプロジェクト・CSLIVE[予約]				21:00		21:00
21:30					21:30(40分)CSLIVE/ヨガ・C SLIVE[予約]	21:15(40分)ヨガ・春日[予約]	21:30	21:30
22:00						22:00		22:00
22:30						22:30		22:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日