

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		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							08:30					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・縄貫[予約]	10:00(30分)Jumping HI・深辺真[予約]			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
11:00			11:00(40分)コンビネーションエアロ・山崎[予約]	11:00(40分)フールヨガ・西園[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・縄貫[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]			11:00(40分)シェイプバンプ40・岡本[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
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]	12:10(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)有酸素セッション/ピラティス・高橋[セッション][予約]	12:10(30分)エアサイクルフィットネス/スラムライド・滝・高橋[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							12:30					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)ファンクショナルコンディショニング・菅原[予約]	13:10(40分)コンビネーションステップ・編島[予約]		13:20(30分)骨盤エクササイズ・吉川[予約]	13:10(40分)コンプリーステップ・林[予約]	13:00			13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高橋[予約]		13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックB EAT・吉原[予約]	13:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]	13:30							13:30			13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		13:30
14:00					14:00	14:10(40分)シンブルエアロ・松澤[予約]	14:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・菅原[セッション]決定!	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B EAT40・岡本[予約]	14:10(40分)コンビネーションステップ・林[予約]		14:00			14:15(40分)ファイトアタックPRO・岡本[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
15:00					15:00							15:00					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]決定!			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			15:15(40分)シェイプバンプ40・望月[予約]	15:10(40分)ストレッチ・永野[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					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・編島[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]	16:30
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・編島[予約]		17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							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 Live/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					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[予約]	20:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/スラムライド・高橋[セッション][予約]		20:10(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLIVE[予約]	20:10(40分)ヒップホップ・永野[予約]	20:10(40分)Jumping HI・天野[予約]	20:00					20:00
20:30					20:30							20:30					20:30
21:00			21:00(40分)シェイプバンプ40・金子 智[予約]		21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							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