

# セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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		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	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						09:00					08:00		
09:30					09:30						09:30					09:30		
10:00	10:00(40分)ラテンファン・石 田[予約]	10:00(40分)CSLive/ビラティス・CSL VE[予約]	10:00(40分)カラダトックス・ 練真[予約]	10:00(30分)Jumping Hi- 度辺[予約]			10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・Y UUKI[予約]	10:00		09:30(40分)ビラティス・菊 地[予約]		09:30(40分)ファイトアタックB EAT・望月[予約]			09:30		
10:30					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]			10:30		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 堺[予約]	11:00(40分)ボディケアストレ ッチ・高橋[予約]		11:00(40分)シェイプバイング4 ・高木[予約]		11:00(40分)ZUMBA(R)・Y UUKI[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			11:15(40分)アローキット・ ・林[予約]			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)パレエクサ サイズ・間[予約]	12:00(40分)ファイトアタックP ・RO・望月[予約]	12:10(40分)フリースタイルダ ンス・普原[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]	12:10(30分)エサイクルフィットネス ・リズムライド・池上[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(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/ ・パレエ・間[セッション]		13:00	13:10(40分)シェイプバイング4 ・0・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・普原[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)ボディケアストレ ッチ・平山[予約]		13:00		13:15(40分)ボディイイクトレ ーニング・高木[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 ヨガ・CSLIVE[予約]					13:20(30分)骨盤エクサ サイズ・吉川[予約]			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・普原[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)ファイトアタックB ・EAT・吉原[予約]	14:10(40分)コンビネーション ・ステップ・林[予約]	14:00		14:20(40分)ファイトアタックP ・RO・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		14:40(30分)CSLive/やせら 筋筋・C8・LIVE[予約]		14:15(40分)ファイトアタックP ・RO・望月[予約]		14:30	
15:00					15:00					15:00			15:15(40分)シェイプバイン グ4・KIKO[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/ ・ファンクショナル[定員]	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			15:20(40分)ボディケアストレ ッチ・岡本[予約]		15:15(40分)シェイプバイン グ4・O・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(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			16:30		16:15(40分)コンビネーション ・ステップ・鍋島[予約]		16:30		
17:00					17:00					17:00					17:15(40分)コンビネーション ・エアロ・鍋島[予約]		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	17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール[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		17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール[スクール]		17:30		18:10(40分)エサイクルフィ ットネス/パワーライド・柿沼 [予約]		17:30		
18:00					18:00					18:00			18:40(60分)キッズバレエスク ール[スクール]		18:10(40分)エサイクルフィ ットネス/パワーライド・長谷 [予約]		18:00	
18:30					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/Left・Left- CSLIVE[予約]	19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・木 原[予約]	19:05(40分)ビラティス・小笠 [予約]	19:10(40分)パレエクササ イス・高橋[予約]	19:10(40分)キッズヒップホ ップスクール[スクール]	19:00	19:30(40分)キッズヒップホ ップスクール[スクール]		19:00		19:00		19:00	
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプバイン グ4・O・柿沼[予約]			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・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/カラダ トネス/パワーライド- CSLIVE[予 約]	20:10(40分)Jumping Hi- 度辺[予約]	20:10(40分)キッズヒップホ ップ・永野[予約]	20:10(40分)キッズヒップホ ップ・天野[予約]	20:00					20:00		20:00	
20:30					20:30			20:30(40分)ファイトアタックP ・RO・柿沼[予約]			20:30					20:30		
21:00	21:00(40分)シェイプバイン グ4・O・金子 智[予約]	21:10(30分)コンビネーション ・LIVE[予約]									21:00					21:00		
21:30					21:30			21:30(40分)エサイクルフィットネス/ ・リズムライド・金子[予約]			21:30		21:15(40分)ヨガ・春日[予 約]			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	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			
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	土	日	月	火	水			