

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

29日(水)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	
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	
09:00					09:00							09:00					09:00	
09:30					09:30			09:20(40分)健美操・中道[予約]				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・綿貫[予約]	10:00(30分)Jumping HI・渡辺[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)フットアタックB/EAT・望月[予約]	10:00	
10:30					10:30			10:15(40分)シンプルエアロ・渡辺[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)フィールヨガ・西郷[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・綿貫[予約]	11:00(40分)ホディケアストレッチ・高橋[予約]					11:00					11:00(40分)オリジナルエアロ・大江[予約]	11:00(40分)ホディケアストレッチ・平山[予約]
11:30					11:30			11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]				11:30		11:30(60分)キッズダンススクール[予約]			11:30	
12:00					12:00	12:00(40分)フットアタックP/RO・望月[予約]	12:10(40分)フリースタイルダンス・菅原[予約]	12:10(40分)ヨガ・黒田[予約]	12:00(30分)有料セッション/ピラティス・菊地[予約]			12:00	12:00(40分)フリースタイルダンス・菅原[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[予約]			12:30	
13:00					13:00							13:00					13:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・菊地[予約]	13:00
13:30			13:30(40分)フットアタックB/EAT・菅原[予約]	13:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]	13:30	13:10(40分)シェイプアップ・音階[予約]	13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・音階[予約]	13:20(40分)クラブ限定/音階エクササイズ・吉川[予約]	13:20(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・CSLIVE[予約]			13:30	13:15(40分)シェイプアップ・岡本[予約]			13:15(40分)ホディケアストレッチ・高木[予約]		13:30
14:00					14:00	14:10(40分)シンプルエアロ・松澤[予約]		14:10(40分)コンビネーションエアロLow・吉川[予約]				14:00					14:10(40分)ヒップホップ・永野[予約]	14:00
14:30					14:30							14:30		14:20(40分)フットアタックP/RO・岡本[予約]		14:15(40分)フットアタックP/RO・望月[予約]	14:30	
15:00					15:00							15:00		14:45(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]			15:00	
15:30					15:30		15:15(60分)有料セッション/ホディケアストレッチ・松澤[セッション][定員]				15:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]	15:30	15:20(40分)ホディケアストレッチ・岡本[予約]		15:15(40分)シェイプアップ・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(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[予約]	16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[予約]		16:30(60分)キッズダンススクール[予約]			16:30(60分)キッズダンススクール[予約]	16:30			16:15(40分)コンビネーションステップ・綿貫[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[予約]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[予約]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[予約]		17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[予約]		17:30(60分)キッズダンススクール[予約]			17:40(60分)キッズヒップホップスクール[予約]	17:30			17:15(40分)コンビネーションエアロ・綿貫[予約]			17:30
18:00					18:00							18:00						18:00
18:30					18:30							18:30		18:20(40分)コンビネーションエアロ・長谷川[予約]		18:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライズ・裕浩[予約]		18:30
19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[予約]	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[予約]	19:00(40分)コンビネーションエアロ・大江[予約]	19:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・望月[予約]	19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・木藤[予約]	19:05(40分)CSLive/カラダデトックス・CSLIVE[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[予約]	19:00						19:00
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプアップ・裕浩[予約]				19:30			19:15(60分)クラブ限定/カラダ・長谷川[予約]			19:30
20:00					20:00	20:00(40分)コンビネーションステップ・長谷川[予約]	20:00(40分)ヨガ・春日[予約]			20:10(40分)CSLive/Lati Lati・CSLIVE[予約]		20:00						20:00
20:30					20:30			20:30(40分)フットアタックP/RO・裕浩[予約]			20:20(40分)エアロサーキット・山崎[予約]	20:30						20:30
21:00					21:00	21:00(40分)シェイプアップ・木間[予約]						21:00						21:00
21:30					21:30							21:30						21:30