

# セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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		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	
09:00					09:00							09:00					09:00
09:30					09:30							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・縄真[予約]	10:00(30分)Jumping HI・渡辺舞[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]		10:00
10:30					10:30							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・西塚[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・縄真[予約]	11:00(40分)ホディケアストレッチ・高橋[予約]			11:00(40分)ピラティス・菊地[予約]	11:00(40分)シェイプハンプ・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)ホ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[予約]			11:30
12:00			12:00(40分)エアロサーキット・山崎[予約]	12:00(40分)パレエクスサイズ・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)有料セッション/ピラティス・菊地[予約]			12:00			12:10(40分)フリースタイルダンス・寺内[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				12:45(40分)有料セッション/パレエ[セッション]	13:00	13:10(40分)シェイプハンプ・菅原[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]			13:20(40分)クラブ限定/音響エクササイズ・吉川[予約]	13:20(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・CSLIVE[予約]	13:00					13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックBEAT・菅原[予約]	13:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]	13:30							13:30		13:15(40分)シェイプハンプ・岡本[予約]	13:15(40分)ホディケアストレッチ・高木[予約]	13:00(40分)有料セッション/ジャズダンス・菅原[予約]	13:30
14:00					14:00	14:10(40分)シンプルエアロ・松澤[予約]						14:00					14:00
14:30					14:30							14:30		14:20(40分)ファイトアタックPRO・岡本[予約]	14:15(40分)ファイトアタックPRO・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]					15:30				15:10(40分)ストレッチ・永野[予約]	15:30
16:00			15:30(60分)有料セッション/フラ・峰久[セッション]		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[予約]	16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[予約]						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[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			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					18:00
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/パワーライド・橋沼[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]	18:00(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)パレエクスサイズ・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)シェイプハンプ・橋沼[予約]		19:30		19:15(60分)クラブ限定/カラ・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)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					20:30
21:00			21:00(40分)ファイトアタックPRO・望月[予約]		21:00	21:00(40分)シェイプハンプ・本間[予約]						21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30