

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 >

	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			09:20(40分)健美操・中道[予約]				09:30		09:30(40分)ピラティス・菊地[予約]		09:50(40分)ファイトアタックB EAT・望月[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	09:55(40分)ZUMBA(R)・YUUKI[予約]		10:00(40分)ヨガ・江川[予約]		10:00	
10:30					10:30			10:15(40分)シンプルエアロ・渡辺[予約]	10:15(40分)ビューティプロジェクト・ダンス&ヒーリング・高木[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)コンピネーション・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・縄真[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]			11:00(40分)ビューティプロジェクト・ダンス&ヒーリング・渡/関[予約]	11:00(40分)シェイプアップ・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)ボディケアストレッチ・平山[予約]	11:00	
11:30					11:30			11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]	11:15(40分)ピラティス・菊地[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)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)海苔セッション/ピラティス・菊地[セッション][予約]	11:55(40分)ファンクショナルトレーニング・平山[予約]	12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド/渡/高木[予約]	12:00	12:00(40分)フリースタイルダンス・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/バレエ・関[セッション]	13:00	13:10(40分)シェイプアップ・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]			12:50(40分)ボディケアストレッチ・平山[予約]	13:10(40分)フリースタイルダンス・渡辺[予約]	13:00				13:00(40分)海苔セッション/ジャズダンス・佐藤[セッション][定員]	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			13:20(40分)★クラブ限定/骨盤エクササイズ・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]	13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		13:15(40分)ボディメイクトレーニング・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]				14:00(40分)コンピネーション・ステップ・鶴島[予約]	14:00(40分)コンピネーション・ステップ・鶴島[予約]	14:00			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	14:20(40分)ファイトアタックPRO・関本[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(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		15:00		14:45(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[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/ボディメイクトレーニング・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]	15:30	15:20(40分)ボディケアストレッチ・関本[予約]		15:15(40分)シェイプアップ・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(60分)キッズダンススクール[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)コンピネーション・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[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(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			17:15(40分)コンピネーション・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)コンピネーション・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[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)コンピネーション・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)・木原[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					19:00	
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプアップ・橋沼[予約]			19:20(40分)フィールピラティス・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	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(40分)コンピネーション・ステップ・長谷川[予約]	20:00(40分)ヨガ・春日[予約]	20:10(40分)CSLive/Late・CSLIVE[予約]		20:00					20:00	
20:30					20:30					20:20(40分)エアロサーキット・山崎[予約]	20:20(40分)ヒップホップ・永野[予約]	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)シェイプアップ・本間[予約]					21:20(40分)Jumping Hi・天野[予約]	21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
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	