

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。

22日(火)、23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 >

	月		火			水		木		金			土		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・中追[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)ファイトアタックB EAT・星月[予約]		10:00	
10:30					10:30			10:15(40分)シンプルエアロ・渡辺[予約]	10:15(40分)デュティプロジェクト・ス・ムース&ヒーリング・根本[予約]			10:30		10:00(40分)ヨガ・江川[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・西堀[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・綿貫[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]			11:00(40分)デュティプロジェクト・ス・ムース&ヒーリング・濱/園[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)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)パレエエクササイズ・園[予約]	12:00	12:00(40分)ファイトアタックPRO・星月[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[セッション][定員]	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・濱/園[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				12:45(40分)有料セッション/パレエ・園[セッション]	12:30					12:50(40分)ボディケアストレッチ・平山[予約]		12:30		12:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			12:30	
13:00					13:00	13:10(40分)シェイプハンプ・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]			13:20(40分)★クラブ限定/音感エクササイズ・吉川[予約]	13:20(40分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・CSLIVE[予約]	13:00	13:15(40分)シェイプハンプ・岡本[予約]		13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高木[予約]	13:00(40分)有料セッション/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							13:30		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(40分)コンビネーションステップ・鍋島[予約]		14:00			14:15(40分)ファイトアタックPRO・星月[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			14:20(40分)コンビネーションエアロLow・吉川[予約]				14:30	14:20(40分)ファイトアタックPRO・岡本[予約]		14:45(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]		14:30	
15:00					15:00					15:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		15:00			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・岡本[予約]		15:15(40分)シェイプハンプ・星月[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)コンビネーションステップ・鍋島[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)コンビネーションエアロ・鍋島[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[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)ファンクショナルコンディショニング・星月[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)パレエエクササイズ・園[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					19:00	
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプハンプ・柿沼[予約]		19:20(40分)フィールピラティス・綿貫[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(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]	20:20(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]	20:00					20:00	
20:30					20:30			20:30(40分)ファイトアタックPRO・柿沼[予約]				20:30					20:30	
21:00			21:00(40分)ファイトアタックPRO・星月[予約]		21:00	21:00(40分)シェイプハンプ・本園[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	
	月		火			水		木		金			土		日			