セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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
	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			09:20(40分)健美操・中迫[予約]				09:00					09:00
09:30					09:30							09:30	09:55(40分)コンビネーションエアロ・平山[予約]	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BEAT・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・綿貫[予約]	10:00(30分)Jumping Hi・渡辺舞[予約]	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/スムース&ヒーリング・岡本[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)ピラティス・菊地[予約]		10:00
10:30					10:30							10:30	10:55(40分)ヨガ・熊田[予約]	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・西塔[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]	11:15(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]	11:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・清ノ圖[予約]	11:00(40分)シェイプバンプ・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					11:55(40分)ファンクショナルトレーニング・平山[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)ステップサーキット・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)有料セッション/ピラティス・菊地[セッション][予約]		12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・清ノ圖[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/バレエ・関[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)シェイプバンプ・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/骨盤エクササイズ・吉川[予約]			13:10(40分)フリースタイルダンス・渡辺[予約]	13:00	13:15(40分)シェイプバンプ・岡本[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	13:00
13:30			13:30(40分)ファイトアタックBEAT・吉原[予約]	13:40(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]	13:30				13:30(30分)Jumping Hi・天野[予約]			13:30		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]		14:20(40分)コンビネーションエアロLow・吉川[予約]		14:00(40分)コンビネーションステップ・鍋島[予約]		14:00	14:20(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]	14:10(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		14:45(40分)CSLive/パワーヨガ・CSLIVE[予約]			14:30
15:00					15:00		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]			15:00(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		15:00			15:15(40分)シェイプバンプ・望月[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/プラ・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]			15:30(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]				15:30
16:00					16:00							16:00			16:15(40分)コンビネーションステップ・鍋島[予約]	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					16:30
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(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					17:30
18:00					18:00							18:00	18:20(40分)コンビネーションエアロ・長谷川[予約]				18:00
18:30					18:30							18:30		18:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・柿沼[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・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[スクール]	19:00					19:00
19:30					19:30			19:30(40分)シェイプバンプ・柿沼[予約]		19:20(40分)フィールピラティス・柿沼[予約]		19:30	19:15(60分)＊クラブ限定/カキラ・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 LatiCSLIVE[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]		20:20(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)シェイプバンプ・本間[予約]						21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日

作成日:2026/11/05 12:10:56