

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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					水					木					曜日	
	スタジオ1	HOTSスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	スタジオ1	HOTSスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	スタジオ1	HOTSスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア	スタジオ1	HOTSスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエリア		曜日
10:00																					10:00	
10:30	10:30(40分)健康体操・永島[定員]	10:30(40分)クラブ限定・GOLD・矢野[定員]			10:00(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)	10:25(40分)シンプルエアロLow・新井[定員]	10:20(40分)CSLive/エアロピラティス[定員]	10:20(10分)みんなで作る・戸部[定員]								10:00(15分)CSLive/やまなし(音響定員)						10:30
11:00																10:50(40分)シンプルエアロ・石川[定員]	10:50(40分)健美操・堀[定員]					11:00
11:30	11:40(40分)シンプルエアロLow・永島[定員]	11:35(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]			11:30(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)	11:20(40分)カラダデトックス・新井[定員]	11:15(40分)ラテンファンク・寺門[定員]				11:40(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)					11:45(40分)シンプルステップ・石川[定員]						11:30
12:00																12:10(40分)フィットアタックBEAT・鬼頭[定員]	12:00(40分)クラブ限定/太極舞・篠塚[定員]					12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:40(40分)CSLive/スーゴウ FIGHTING[定員]			12:40(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)	12:30(40分)コンディショニングエアロ・斉藤[定員]	12:20(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]	12:20(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)			12:45(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)					13:00(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]						12:30
13:00																13:20(30分)CSLive/エアロサーキット[定員]						13:00
13:30	13:55(40分)ビューティプロジェクト/スミース&ヒーリング・石川[定員]	13:55(40分)健康体操・寺田[定員]				13:35(40分)ZUMBA(R)・塚間[定員]																13:30
14:00																14:00(40分)ヨガ・庄司[定員]						14:00
14:30																14:10(40分)CSLive/エアロ/クラフトダンス/バグワイルド[定員]						14:30
15:00		15:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEGO[定員]																				15:00
15:30	15:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール[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)キッズバスケスクール[スクール]	15:30(60分)キッズバスケスクール[スクール]								15:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT[定員]						15:30
16:00																						16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[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)キッズバスケスクール[スクール]	16:30(60分)キッズバスケスクール(児童)[スクール]								16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					16:30
17:00																						17:00
17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:30(60分)キッズバスケスクール[スクール]										17:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]					17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
18:00																18:00(30分)CSLive/エアロ/クラフトダンス/バグワイルド[定員]	18:00(60分)空手スクール[スクール]					18:00
18:30	18:30(40分)フィットアタックPRO・吉野[定員]	18:30(40分)HOT/パワーヨガ・遠中[定員]			18:15(30分)シェイプアップ・宮崎[定員]											18:30(40分)シンプルエアロ・新井[定員]						18:30
20:00																						20:00
20:30	20:40(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・吉野[定員]	20:35(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]			20:40(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)	20:15(40分)HOT/ヨガ・石川[定員]					20:10(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)					20:10(40分)シェイプアップ・松下[定員]	20:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]	20:10(15分)ジムスモ/みんなでおしゃべり(音響定員)				20:30
21:00																20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]						21:00
21:30																21:10(40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・高岡[定員]	21:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]					21:30

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)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	★					土					日					曜日	
	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエア	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエア	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレンジ	ファンクショナルエア		
10:00					10:00(15分)リズムモ/バランスボール(高野)											10:00(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)	10:00
10:30	10:25(40分)ドラテイス小野(定員)	10:25(40分)ZUMBA R・樋口(定員)	10:20(40分)健康体操・吉田(定員)			10:20(40分)ZUMBA R・成岡(定員)	10:20(40分)動きタイム・高岡(定員)				10:30(40分)オリジナルエアロ・斉藤(定員)					10:30(50分)ゴルフスクール・清水(スクール)(定員)	10:30
11:00											11:00(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)						11:00
11:30	11:35(40分)ヒップホップ・陸野(定員)	11:30(40分)HOTヨガ・樋口(定員)			11:30(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)	11:35(40分)＊クラブ限定/パレトン・成岡(定員)	11:30(40分)シェイパシンプ・吉野(定員)				11:50(40分)ダンスWAVE・矢野(定員)					11:30(50分)ゴルフスクール・清水(スクール)(定員)	11:30
12:00																12:00(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)	12:00
12:30						12:40(40分)ヨガ・道中(定員)	12:40(40分)ZUMBA R・伊澤(定員)						12:40(60分)キッズ体育スクール(スクール)				12:30
13:00	13:05(40分)フットパタックBEAT40・松下(定員)	12:50(40分)CSLive/Lati Lat(定員)			12:45(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)						13:00(40分)ZUMBA R・矢野(定員)			12:45(40分)CSLive/ヨガ(定員)			13:00
13:30							13:15(60分)キッズダンススクール(スクール)										13:30
14:00	14:05(40分)シェイパシンプ・濱崎(定員)	14:00(30分)CSLive/中巻1 階段階段ダンス(定員)	14:00(40分)ボッチャ・フリー(定員)			13:45(40分)シンプルエアロLow・吉田(定員)	13:45(30分)CSLive/リズムCAMP(定員)				14:10(40分)シェイパシンプ・高岡(定員)			13:30(30分)CSLive/ニュープロフェクト/LEGO(定員)			14:00
14:30							14:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)							14:35(30分)CSLive/エアロサーキット(定員)			14:30
15:00		15:10(30分)CSLive/リズムCAMP(定員)				15:00(40分)ZUMBA R・藤沼(定員)	15:05(40分)ボディコアバランス・吉田(定員)										15:00
15:30	15:30(60分)ジュニアダンススクール(スクール)		15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)					15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			15:30(60分)ダンス(高野)						15:30
16:00							16:10(40分)CSLive/ヨガ(定員)										16:00
16:30	16:30(60分)ジュニアダンススクール(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)					16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			16:30(60分)ダンスWAVE(高野)			16:20(40分)エアサイクル/エアバイク/エアワークアウト・松下(定員)			16:30
17:00						17:00(60分)ジュニアダンススクール(スクール)	17:00(30分)CSLive/スーパーTRAINING(定員)				16:45(15分)リズムモ/バランスボール(高野)					16:45(15分)リズムモ/バランスボール(高野)	17:00
17:30	17:30(60分)ジュニアダンススクール(スクール)		17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)					17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)			17:30(30分)X-CORE F10 HITING・高野(定員)					17:40(15分)お慶シェイパシンプ	17:30
18:00						18:00(60分)ジュニアダンススクール(スクール)											18:00
18:30																	18:30
18:00		18:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING(定員)			18:00(15分)リズムモ/みんなのストレッチ(高野)												18:00
18:30	18:20(40分)シェイパシンプ・高岡(定員)																18:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアコアダンス/エアバイク/エアワークアウト(定員)			20:00(15分)リズムモ/お慶シェイパシンプ(定員)												20:00
20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・斉藤(定員)		20:30(60分)ダンススクール(スクール)[予約]														20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/パワーバンプ(定員)															21:00
21:30					21:15(15分)リズムモ/バランスボール(高野)												21:30