

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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)クラブ限定メニュー(R) GOLD・矢野[定員]			10:00(15分)ジムスモ/みんなの笑顔(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/フェールピラティス[定員]	10:20(10分)みんなの笑顔(音響) [定員]															10:30	
11:00																							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]			11:00(15分)ジムスモ/みんなの笑顔(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・寺門[定員]	11:40(15分)ジムスモ/みんなの笑顔(音響) [定員]															11:30	
12:00																							12:00	
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:30(30分)シェイプアップWAVE/CSLive[定員]			12:40(15分)ジムスモ/みんなの笑顔(音響) [定員]	12:30(40分)コンビネーションエアロ・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/みんなの笑顔(音響) [定員]															12:30	
13:00																							13:00	
13:30																							13:30	
14:00	13:55(40分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・石川[定員]	13:55(40分)健康体操・吉田[定員]			13:35(40分)ZUMBA(R)・塚岡[定員]																		14:00	
14:30																							14:30	
15:00		15:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHIBUKI[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)キッズバスケットボールスクール[スクール]																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)キッズバスケットボールスクール[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)キッズバスケットボールスクール[スクール]																	17:30	
18:00																							18:00	
18:30																							18:30	
18:00																							18:00	
18:30	18:30(40分)フットボールPRO・吉野[定員]	18:30(40分)HOTハーフヨガ・遠中[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/パワーライド・吉野[定員]	20:30(40分)CSLive/Lati・Lati[定員]			20:40(15分)ジムスモ/みんなの笑顔(音響) [定員]																		20:30	
21:00																							21:00	
21:30																							21:30	
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	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

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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リア	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リア	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リア	
10:00					10:00-10:15分 ジムスモ/バウンズボール(定員)											10:00
10:30	10:25(40分)ピラティス 小野[定員]	10:25(40分)ZUMBA(R) 樋口[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(30分)CS Live/からだアクティブ[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
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)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)	11:35(40分)・クラブ 限定/バレット・成岡 [定員]	11:30(40分)シェイプハ ンプ・吉野[定員]				11:50(40分)ダンスWA VE・矢野[定員]		11:40(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	11:30(50分)ゴルフスクール [定員]		11:30
12:00												12:00(30分)CS Live/ヒュー イブソニック/SHISEI[定員]				12:00
12:30		12:30(40分)・クラブ 限定/大橋舞・篠塚 [定員]				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)シェイプハ ンプ・濱崎[定員]				12:45(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)							12:50(40分)CS Live/ 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)ファイトア タックBEAT・矢吹[定 員]	14:00(30分)CS Live/ パワーヨーガ[定員]	14:00(40分)ボッチャ ・フジ[定員]			13:45(40分)シンプル エアロLow・吉田[定 員]	13:50(30分)CS Live/ リズムCAMP[定員]						14:00(40分)カラダデ トックス[定員]			14:00
14:30																14:30
15:00		15:05(30分)カラダデ トックス[定員]					14:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]									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]			15:00(40分)ZUMBA R・藤沼[定員]	15:05(40分)健康体操 ・吉田[定員]					15:00(40分)CS Live/ ピラティス[定員]				15:30
16:00						16:05(40分)ボディコア ・パラシス・吉田[定員]	16:10(40分)CS Live/ 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]										16:20(40分)CS Live/ ダンス&ヒーリング [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)CS Live/スー パー TRAINING[定員]									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]						17:20(40分)エアサイ クルフィットネス/パワ ーライド・吉野[定員]			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		18:05(40分)CS Live/ Lat Lat[定員]			18:00(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ(定員)											18:00
18:30	18:20(40分)シェイプハ ンプ・高岡[定員]															18:30
20:00		20:00(40分)CS Live/エア フィットネス パワー ヨガ[定員]			20:00(15分)ジムスモ/お膝シ ェイプ(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(40分)CS Live/ ダンス&ヒーリング [定員]														21:00
21:30					21:15(15分)ジムスモ/バウン ズボール(定員)											21:30