

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年08月 -

9日(水)、18日(水)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 11日(月)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					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)クラブ養生・ZUIHARA(R) GOLD・矢野[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)みんなで健康・矢野[定員]						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]									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]				11:20(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]			11:20(15分)ジムスモ・みんなのエクササイズ(家庭用)																11:30
12:00																										12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:35(40分)CSLive/シェイプアップ・CSLive[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]																			12:30
13:00																										13:00
13:30						13:35(40分)ZUMBA(R)・坂間[定員]	13:30(40分)エアロLow/同じ季節・新井[定員]																			13:30
14:00	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]																								14:00
14:30						14:30(60分)スタジオ開放・矢野	14:20(60分)アラスカール[スクール]																			14:30
15:00																										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)キッズバレエスクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[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)キッズバレエスクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール(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)キッズバレエスクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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
18:30	18:30(40分)フィットネスBEAT+鬼頭[定員]	18:30(40分)パワーヨガ・道中[定員]				19:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING[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/パワーライド・吉野[定員]	20:35(40分)CSLive/ピラティス[定員]				20:10(40分)HOTヨガ・石川[定員]																				20:30
21:00																										21:00
21:30						21:00(40分)ヨガ・藤岡[定員]	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]																			21:30

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年08月 -

9日(水)、18日(水)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 11日(月)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	金					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
10:30	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)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
11:30	11:35(40分)ヒップホップ 陸野[定員]	11:30(40分)ヨガ・樋口 [定員]			11:30(15分)フレックスストレッチ ・伊藤[定員]	11:35(40分)・クラブ 限定「パレト」・成岡 [定員]	11:30(40分)シェイパ ンプ・吉野[定員]				11:50(40分)ダンスWAVE ・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
12:30		12:30(40分)・クラブ 限定「太極舞」・篠塚 [定員]				12:40(40分)ヨガ・道中 [定員]	12:30(40分)ZUMBA(R) ・伊藤[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)シェイパ ンプ・濱崎[定員]										13:00(40分)ZUMBA(R) ・矢野[定員]	13:00(40分)CSLive/ ヨガ[定員]				13:00
13:30		13:30(30分)ジュニアプロジ ェクト・ライオン[定員]					13:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[定員]							13:40(60分)キッズ体育 スクール[スクール]	13:30	
14:00	14:05(40分)フィットア タックBEAT・矢吹[定 員]					14:05(40分)シンプル エアロLow・吉田[定 員]										14:00
14:30		14:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]					14:15(30分)CSLive/ボディ フィットネス[定員]									14:30
15:00						15:00(40分)ZUMBA(R) ・藤沼[定員]	15:00(40分)健康体操 ・吉田[定員]				15:10(40分)フィットア タックBEAT・矢吹[定 員]	15:00(40分)CSLive/ ピラティス[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	
16:00						16:05(40分)ボディア バランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フィット アタックBEAT[定員]				16:00(90分)スタジオ 開放・吉野				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	
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/X-CO RE 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(90分)スタジオ 開放・吉野	17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]							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	18:20(40分)シェイパ ンプ・高岡[定員]														18:00	
18:30		18:20(30分)CSLive・ヤセ ！最新燃焼ダンス[定員]													18:30	
20:00		20:10(40分)CSLive/ フィットアタックPRO [定員]													20:00	
20:30	20:30(40分)オリジ ナルエアロ・斉藤[定員]														20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
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	曜日