

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

18日(月)、23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					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	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(15分)ジムスモ・あんなでストレッチ(予定)						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・2U M&A(R) GOLD・矢野[定員]				10:25(40分)シンブルエアロLow・新井[定員]	10:20(40分)CSLive/スクールピラティス[定員]	10:20(10分)みんなで作る・次(予定)			10:30						10:25(40分)シンブルエアロ・石川[定員]					10:30
11:00											11:00						10:50(40分)シンブルエアロ・石川[定員]	10:50(40分)健美操・道[定員]				11:00
11:30	11:40(40分)シンブルエアロ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・バランスポール(予定)	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]			11:25(15分)ジムスモ・みんなで作るストレッチ(予定)	11:30											11:30
12:00											12:00						11:45(40分)シンブルステップ・石川[定員]	12:10(40分)フットアタックBEAT・鬼頭[定員]				12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:35(40分)CSLive/シェイプパンフ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/シェイプパンフ[定員]				12:30											12:30
13:00											13:00						13:00(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]	13:10(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]				13:00
13:30						13:35(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]					13:30											13:30
14:00	13:55(40分)ビューティプロジェクト/スチームヒーリング・石川[定員]	13:55(40分)健康体操・幸田[定員]									14:00						14:00(40分)ヨガ・庄司[定員]	14:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]			14:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]	14:00
14:30						14:30(60分)スタジオ開放・矢吹	14:20(60分)アラスクール[スクール]				14:30											14:30
15:00											15:00										15:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][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	15:30(60分)キッズバススクール[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											16:00
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	16:30(60分)キッズバススクール[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											17:00
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	17:30(60分)キッズバススクール[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											18:00
18:30											18:30									18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30
19:00											19:00						19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]					19:00
19:30	19:30(40分)フットアタックBEAT・鬼頭[定員]	19:30(40分)パワーヨガ・道中[定員]				19:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]					19:30						19:30(40分)シンブルエアロ・新井[定員]					19:30
20:00											20:00										20:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]	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						20:05(30分)シェイプパンフ・矢吹[定員]					20:30
21:00											21:00						20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]					21:00
21:30						21:00(40分)ヨガ・諸岡[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・成岡[定員]				21:30							21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・矢吹[定員]			21:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]	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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年09月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

18日(月)、23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	★					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)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(40分)ダンス・小野[定員]	10:30(40分)ダンス・小野[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・戸塚[定員]	11:35(40分)＊クラブ限定・バレット・成岡[定員]	11:30(40分)シェイプアップ・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・清水[スクール][定員]		11:30
12:00												12:10(20分)CSLive/デュエティプロジェクト・ウエストライン[定員]				12:00
12:30		12:30(40分)＊クラブ限定/太極拳・篠塚[定員]				12:40(40分)ヨガ・道中[定員]	12:30(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]	12:15(60分)キッズダンススクール[スクール]					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)シェイプアップ・演嶋[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)デュエティプロジェクト・ウエストライン[定員]					13:30(30分)CSLive/リズムCAMP[定員]	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]					13:45(40分)シンブルエアロLow・吉田[定員]					14:10(40分)シェイプアップ・山口[定員]	14:00(40分)CSLive/カラダデトックス[定員]				14:00
14:30	14:15(40分)CSLive/パワーヨガ[定員]						14:10(30分)CSLive/ボディフレンドリーヨガ[定員]	14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]								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)ファイトアタック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)ボディコア・パランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/ファイトアタック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]				16:20(40分)CSLive/パワーヨガ[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/スーパーストレッチ[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]				17:20(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
19:00																19:00
19:30	19:20(40分)シェイプアップ・高岡[定員]	19:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[定員]														19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/ファイトアタック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