# セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は林館日です。 3日(月)、24日(月)については以下のブログラム、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、ブログラム、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 >

< A9:	( スタジオ >					火						*					*					
	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フ	7
10:00					10:10(15分)ジムスモ/みんな でストレッチ・戸澤[定員]						10:00											10:00
						10:25(40分)シンプル	1020(40分)CSLive/ フィールピラティス[定 員]	10:20(10分)みんなで体操・矢 吹[定員]						İ			(02020分)ビューティブロジェクト/美しい子 第一4月(支責)		İ			-
10:30	10:30(40分)健康体操	10:30(40分) * クラブ限定/ZU MBA(R) GOLD・矢野[定 員]			T	エアロLow・新开L定 員]	フィールピファイス[定 員]	ALL			10:30											10:30
	・永島[定員]	真]				1											10:50(40分)シンプル エアロ・石川[定員]	10:50(40分)健美操・				-
11:00					·					·	11:00					-	エアロ・石川(定員)	迎[定員]		<b>†</b>		11:00
					+	11:20(40分)カラダデト	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 でストレッチ・武石[定員]				<del> </del>		+	1					-
11:30	11:40(40分)シンプル エアロLow・永島[定	11:35(40分)ダンスWA			11:30(15分)ジムスモ/パラン スポール・吉田[定員]	ックス・新井[定員]	ン・寺門[定員]			でストレツナ・武石[定員]	11:30					+					11:30(15分)ジムスモ/パラ: スポール・武石[定員]	11:30
	エアロLow・永島[定 員]	VE·矢野[定員]			スポール・自由に発見	†				+				<del> </del>		+	11:45(40分)シンプル ステップ・石川[定員]	1	<del> </del>		スポール・武石に乗り	4
12:00											12:00						ステップ・石川[定員]	12:10(40分)ファイトア タックBEAT・鬼頭[定	1			12:00
					+		12:20(40分)CSLive/ シェイプパンプ[定員]			+				<del> </del>		+		■タックBEAT・鬼頭[定 員]				~
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山 [定員]	12:30(40分)CSLive/シェイブ			<del></del>	12:30(40分)コンビネー ションエアロ・斉藤[定	シェイプパンプ[定員]				12:30						<b></b>	1				12:30
	[定員]	ガラフPOWER・CSLive(定 員]				ションエアロ・斉藤[定 員]													4			
13:00					+	-				+	13:00						13:00(40分)ZUMBA	13:10(30分)CSLive	1			13:00
10.00					+		132020分/CSU-a-/FF(力ルフィットキス/ 務備等的-改善(支責)			· <del> </del>				<del> </del>			R)・戸澤[定員]	( 13:10(30分)CSLive/ からだアクティブ[定員 ]		<del> </del>		- 10.30
13:30		<del> </del>	<del> </del>		+	13:35(40分)ZUMBA(	www.w.webcel			+	13:30			<del> </del>					<del> </del>			13-90
10.00	13:55(40分)ビューティ	13:55(40分)健康太極	<del> </del>		+	13:35(40分)ZUMBA( R)·成岡[定員]				<del> </del>	.0.03			<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	- 10.00
14:00	プロジェクト/スムース &ヒーリング・石川[定	13:55(40分)健康太極 拳·吉田[定員]				-					14:00						14:00(40分)ヨガ・庄司	14:10(40分)CSL ive	1	14:00(50分)ゴルフスク		14.00
14.00	員]				+		1420(60分)フラスクー			·	14.00			<del> </del>			[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]	<b> </b>	
14:30		14:40(80分)スタジオ				14:30(60分) スタジオ	1420(60分)フラスクー ル[スクール]				14:30							1		1000	<b></b>	14-20
14.00		開放·小出				14:30(60分)スタジオ 開放・矢吹					14.00								4		<b></b>	- 17.00
15:00						1					15.00						<b></b>			15:00(50分)ゴルフスク		15.00
15.00		+									10:00									15:00(50分)ゴルフスク ール・清水[スクール] [定員]	<b> </b>	-1 15.00
15:30	1E-20/20/2022		15-20/00 (A) + T H				15:20(00())+プが、	15:20(e0 (\) + 7 . (			45.00	15:20/e0 (A) + 7 . (		15:20(en (\) + 7 (+				<del></del>		LE PU	<b> </b>	45.00
15:30	15:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー		15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		<del></del>	<b></b>	15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	スケットボールスクー			15:30	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]		<del></del>	<b> </b>	<b></b>	ļ		<b>!</b>	15:30
40.00	703							,,,,,,,			40.00	,,,		,,,,,								
16:00					<b>-</b>						10:00			1			<b> </b>	<b></b>	ļ			16:00
40.00	10.20/00/\\+7#\.	10:20/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	10.20/00 (\) + 7 H		<b>-</b>		10.20(00/\\+7#\.	10:20(00 (1) + 7				10.20/00 (1) + 7 .5		10:20/00 (\) + 7 (+				10.20(00 (1) + 7 75	10.20(00 (1) + 7 (+			
16:30	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	育スクール[スクール]		ļ		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	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 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]				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
47.00		<i>[</i> ]			<b>-</b>			ルレスクール」				76]		シールJ		<del> </del>	<b> </b>	4				
17:00					<b>-</b>						17:00							-				17:00
47.00	17.20/20/1125 7/6		17-20/00 (A) + T H		<b>-</b>			17.20(00 (1) + 7 .5			47.00	17.20(en () ) + 7 . (		17.20(en (\) + T (+				17.20(60 (1) + 7 75	17.20(e0 (\) + 7 (+			47.00
17:30	17:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー		17:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		<b>-</b>			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 レエスクール[スクー		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		<del> </del>	<b> </b>	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]	1		17:30
40.00	70]				<b>-</b>			ルレスシール」			40.00	70]		J—10]				-				
18:00					<b></b>	ļ	ļ			ļ	18:00		ļ	1		<del></del>	<b> </b>	-		ļ	<b> </b>	18:00
40.00		ļ			<del> </del>						18:30		l		ļ				10.20(00 (1) + = 4	ļ		40.00
18:30		ļ				<b> </b>					18:30			<del> </del>			ļ		18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	` <b> </b>		18:30
10.00		ļ	ļ	ļ	· <del> </del>	ļ	ļ			ļ	10.00	ļ	ļ	ļ	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>	1910(30⊕)CSLive/∓7#	4	ļ	<b> </b>	10.00
18:00							19:20(40分)CSLive/			·	18:00							19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムラィ ド[定員]	1			18:00
10-20	10:20(40公)ファントマ	19:20(40-Q)UOT - CD	<b></b>		- <del> </del>	<b></b>	X—CORE TRAINI NG[定員]				19:30			<del> </del>			19:20(40 ↔ ) \$ . : = " "		1	4		10.00
19:30	19:30(40分)ファイトア タックBEAT・鬼頭[定	ヨガ・道中[定員]				<b></b>	140[足異]				18:30			<del> </del>			19:30(40分)シンプル エアロ・新井[定員]	<b></b>	<del> </del>	<b></b>		18:30
00.00	PLI		l				20.10(404)HOT=#				00.00							20.05/2042/37 /= /= /-		20:00(50分)ゴルフスク		00.00
20:00		ļ			<del>-</del>	<b> </b>	20:10(40分)HOTヨガ・ 石川[定員]				20:00			<del> </del>			<b></b>	20:05(30分)シェイプバ - ンプ・矢吹[定員]	`}	20:00(50分)コルノスク  -ル・清水[スクール]  定員]	<b> </b>	20:00
	00.40(40(1))===4: 15	20.20/40/2/2001			<b>-</b>	ļ				ļ				ļ			20.20(404)\71.18.55.	<del>                                     </del>	<b></b>	LIC PE	ļ	
20:30	20:40(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム	ビラティス[定員]			. <del> </del>	ļ				ļ	20:30			ļ			20:30(40分)ZUMBA( R)・新井[定員]	` <b> </b>	<b></b>		ļ	20:30
	ライド・谷内[定員]		ļ		<b>-</b>	01.00(40(1))3#1.5*	01.10/40/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			ļ	04.00			ļ	ļ			21:10(40分)エアサイク	<del> </del>	21.00(50())= 11.33.4		-
21:00					<b>+</b>	21:00(40分)ヨガ・諸岡 [定員]	レフィットネス/パワー				21:00			ļ						21:00(50分)ゴルフスク ール・清水[スクール] [定員]	ļ	21:00
		ļ	ļ		<b>-</b>		フኅァ・尚岡(正興)			ļ				ļ	ļ	<del>-</del>	ļ	ライド・矢吹[定員]		[上走班]		+
21:30					. <del> </del>	ļ		l		ļ	21:30			ļ		-	ļ	<u> </u>	<b>4</b>		<b></b>	21:30
																			<u> </u>			
-	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フ	
曜日			月					火			曜日			<u>*</u>					木			月 曜日

作成日:2025/10/28 12:43:52

# セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、28日(水)は林館日です。 3日(月)、24日(月)については以下のブログラム、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、ブログラム、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

### く スタジオ >

くスタ			童					±			B						
	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	
	10:25(40分)ピラティス ・小野[定員]	10:25(40分)ZUMBA(			T	10:20(40分)ZUMBA( R)·成岡[定員]	1020(40分)動きタイム ・高岡[定員]	1								1	
10:30	・小野[定員]	R)・樋口[定員]			·	R)·展岡[定員]	・ 高間[定員]			l	10:30(40 分)オリジナ ルエアロ・斉藤[定員]	1030(30分)CSLUw/ からボアケティブ(支 レコン/ダンス・英野 頁]	T	10:30(50分)ゴルフスク	Ī	10:30	
											ルエアロ・対際に正貝」			10:30(50分)ゴルフスク ール・清水[スクール] [定員]		1	
11:00					·							· ·	<b></b>	1		11:00	
												112030分CSUve/X-CORE TRAINS ((定義)				1	
11:30	11:35(40分)ヒップホップ・陸野[定員]	11:30(40分)ヨガ・樋口			11:30(15分)フレックスストレッ チ・戸澤[定員]	11:35(40分) * クラブ	11:30(40分)シェイプバ						11:40(60分)キッズ体	11:30(50分)ゴルフスク		11:30	
	ブ・陸野[定員]	[定員]			7*F#LERI	11:35(40分) * クラブ 限定/バレトン・成岡 [定員]	ンプ・吉野[定員]			ł	11:50(40分)ダンスWA VE・矢野[定員]	1	11:40(60分)キッズ体 育スクール[スクール]	ール・清水[スクール] [定員]			
12:00											VE·矢野[定員]	12:10(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン(定	†			12:00	
					<del> </del>			12:15(60分)キッズダン ススクール[スクール]			1	員			4		
12:30		12:30(40分) * クラブ			<del> </del>	12:40(40分)ヨガ・道中 [定員]	12:30(40分)ZUMBA(	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	
		12:30(40分) * クラブ 限定/太極舞・篠塚 [定員]				[定員]	R)·戸澤[定員]						育スクール[スクール]			1	
13:00	13:05(40分)シェイブバ				<del> </del>			1		<del> </del>	13:00(40分)ZUMBA(	1300(40分)CSLive/	+			13:00	
10.00	13:05(40分)シェイプバ ンプ・濱崎[定員]				<del></del>			13:15(60分)キッズダン			R)・矢野[定員]	13:00(40分)CSLive/ ヨガ[定員]				1 10.00	
13:30		13:30(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン[定			·		1330(304)CSLive/	13:15(60分)キッズダン ススクール[スクール]					13:40(60分)キッズ体			13:30	
10.00		ィブロジェクト/ヒップライン[定 員]				13:45(40分)シンブル	13:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[定員]						育スクール[スクール]			10.00	
14:00	14-05(40公)ファイトア					13:45(40分)シンプル エアロLow・吉田[定 員]					14:10(40公)されるプロ	14.00(404)/CSLive				14:00	
14:00	14:05(40分)ファイトア タックBEAT・矢吹[定 員]	14:15(40())()()()			ļ	R.I	14:15/20公\CSI ina /新元 /				ンプ・山口[定員]	14:00(40分)CSLive/ カラダデトックス[定員]				14:00	
14:30	PU.	14:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]		ļ	ļ		14:15(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング[定員]	1420(00 (1) + 7 (+						l		14:30	
14:30					ļ			14:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				l				14:30	
		45 00/00 () \ = 4 \* ±			ļ	4500(40(1)7111471471	4 5 0 0 ( 4 0 ( ) ) ( the risk ( 4 4 H				45 40/40/\\== 41 =	45.00(40.()).0.01	ļ			15:00	
15:00		15:00(60分)スタジオ 開放・矢吹				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)ノアイトア  タックBEAT・矢吹[定	15:00(40分)CSLive/ ピラティス[定員]				15:00	
											見					ļ	
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]	ļ	ļ			15:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]				<b></b>				15:30	
	ル]																
16:00						16:05(40分)ボディコア バランス・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	
												16:20(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]					
16:30	16:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー		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	
	ル]			l	1					<u> </u>							
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	
				<u> </u>								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	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」				ライド・吉野[定員]				17:30	
	ル]		,,					,,									
18:00			Ī	l	T	18:00(60分)ジュニアダ ンススクール[スクー ル]	ĺ			T						18:00	
			Ī	l		ル											
18:30		Ī		T	T	İ										18:30	
																1	
19:00		l	l	1				1		T		1	T	1		19:00	
	19:20(40分)シェイプバ ンプ・高岡[定員]	19:20(30分)CSLive/やせる !脂肪燃焼ダンス[定員]		]	T					T		1		I			
19:30	ノノ・尚同[疋貝]			İ	1					1		İ	T	1	1	19:30	
				İ	İ					T		1		İ	<b></b>		
20:00		20:10(40分)CSLive/										1	<b></b>	İ		20:00	
		20:10(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO [定員]		t	·					t	l	t	†	t	†		
20:30	20:30(40 分)オリジナ ルエアロ・斉藤[定員]	1		t	·					t		İ	<b>†</b>	t	İ	20:30	
	ルエアロ・斉藤[定員]				t					t		t		t			
21:00		t	<del> </del>	t	†			<del> </del>		<del> </del>		<del> </del>	t	<del> </del>	<del> </del>	21:00	
		<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>			<del> </del>		<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>		
21:30		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		<b></b>	<del> </del>		<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21:30	
_1,00		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		<b></b>	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21.30	
	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		
日 田	A324 I	HUINDEN	<u> 79−7</u> •	111111111111111111111111111111111111111	ファンソンミアルエリア	A3241	MUIADON	<del>70-7</del>	ליכטלעוב	ファンジンミアルエリア	A9941	HUIASSA	711-7	110000	ファンリンミアルエリア	曜日	
韓田													П			PE E	

作成日:2025/10/28 12:43:52