

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2025年11月 -

8日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。
3日(月)、24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					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・みんなのダンス(戸塚)【定員】						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(ABA)(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)みんなで体操・矢野【定員】			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・高田【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】			11:25(15分)ジムスモ・みんなのダンス(戸塚)【定員】	11:30											11:30
12:00											12:00						11:45(40分)シンブルステップ・石川【定員】					12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山【定員】	12:35(40分)CSLive/シェイプアップPOWER・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											12:30
13:00											13:00						13:00(40分)ZUMBA(R)・戸塚【定員】	13:00(40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/スミース&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】	14:00(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
14:30	14:40(60分)スタジオ開放・小出					14:30(60分)スタジオ開放・矢野	14:20(60分)アラスクール【スクール】				14:30											14:30
15:00											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						19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド【定員】					19:00
19:30	19:30(40分)ファイトアタックBEAT・鬼頭【定員】	19:30(40分)HOT/パワーヨガ・遠中【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						20:10(40分)HOTヨガ・石川【定員】					20:00						20:05(30分)シェイプアップ・矢野【定員】				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/リズムライド・谷内【定員】	20:30(40分)CSLive/ピラティス【定員】									20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・新井【定員】					20:30
21:00						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・高田【定員】				21:00						21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・矢野【定員】				21:00(50分)ゴルフスクール・清水【スクール】【定員】	21:00
21:30											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	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11月 -

8日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。

9日(月)、24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	★					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/パレトン・成岡 [定員]	11:30(40分)シェイブハ 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・清水[スクール] [定員]		11:30
12:00												12(120分)CSLive/デュ ープロジェクト/ヒップライン[定 員]				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) ・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)シェイブハ ンプ・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)CSLive/デュ ープロジェクト/ヒップライン[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)フアイトア タックBEAT・矢野[定 員]					13:45(40分)シンブル エアロLow・吉田[定 員]					14:10(40分)シェイブハ 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		14:15(40分)CSLive/ パワーヨガ[定員]					14(120分)CSLive/ボディ フィットトレーニング[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(60分)スタジオ 開放・矢野				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)フアイトア タックBEAT・矢野[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 /ハランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フアイト 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(90分)CSLive/スー ー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]				17:20(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)シェイブハ ンプ・高岡[定員]	19:20(30分)CSLive/やま り・藤沼健康ダンス[定員]														19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/ フアイトアタック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