

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

29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					10:10(15分)ジムスモ(みんなでストレッチ)・芦田(定員)	10:26(40分)シンプルエアロ・ヒーリング・新井(定員)	10:20(40分)CSLive/ヨガ・Low-新井(定員)	10:20(15分)みんなで体操・芦田(定員)		10:00						10:10(15分)みんなで体操・芦田(定員)	10:10(40分)ヨガ・ヒーリング・新井(定員)				10:00		
10:30	10:30(40分)健康体操・ZUMBA(R)・GOLD-芦田(定員)										10:30						10:50(40分)健康体操・ZUMBA(R)・GOLD-芦田(定員)					10:30	
11:00											11:00											11:00	
11:30	11:40(40分)シンプルエアロ・Low-永島(定員)	11:30(40分)ダンスWA VE-芦田(定員)			11:30(15分)ジムスモ(バランス・ストレッチ)・新井(定員)	11:20(40分)カラダトーン・寺門(定員)	11:15(40分)ラテンダンス・新井(定員)	11:20(15分)ジムスモ(みんなでストレッチ)・武田(定員)		11:30							11:30(15分)ジムスモ(バランス・ストレッチ)・武田(定員)					11:30	
12:00											12:00											12:00	
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山(定員)	12:30(40分)CSLive/ヨガ・シニアPOWER-CSLive(定員)			12:30(40分)コンニーチェンエアロ・芦田(定員)	12:20(40分)CSLive/シェイプ・パンプ(定員)	12:30			12:30							12:30(40分)ヨガ・片山(定員)					12:30	
13:00											13:00											13:00	
13:30	13:35(40分)ピューティブランジ/スムース&ヒーリング・石川(定員)	13:35(40分)健康太極拳・吉田(定員)			13:35(40分)ZUMBA(R)・成岡(定員)					13:30												13:30	
14:00											14:00											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・矢吹					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)キッズ体操スクール(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)キッズバレエスクール(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)キッズ体操スクール(スクール)		15:30												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)キッズ体操スクール(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)キッズバレエスクール(スクール)	16:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)		16:30											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)キッズ体操スクール(スクール)			17:30(60分)キッズダンススクール(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)キッズバレエスクール(スクール)	17:30(60分)キッズ体操スクール(スクール)		17:30											17:30		
18:00											18:00											18:00	
18:30											18:30											18:30	
19:00											19:00											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バーチャルライド-谷内(定員)			19:28(40分)CSLive/X-CORE TRAINING(定員)					19:30												19:30	
20:00						20:10(40分)HOTヨガ・石川(定員)					20:00												20:00
20:30	20:40(40分)エアサイクルライド-谷内(定員)	20:30(40分)CSLive/エアライド-谷内(定員)									20:30											20:30	
21:00						21:10(40分)ヨガ・諸岡(定員)					21:00												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	
	月					火					水						木					曜日	

作成日:2026/01/20 14:28:34

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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	10:25(40分)ピラティス ・小野(定員)	10:25(40分)ZUMBA(ア)・高岡(定員)				10:20(40分)ZUMBA(ア)・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・齊藤(定員)	10:30(40分)ZUMBA(ア)・成岡(定員)				10:00
10:30																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・高岡 (定員)		11:30(40分)ラックスストレッチ ・戸澤(定員)	11:35(40分)＊クラブ ・バトン・成岡 (定員)	11:30(40分)シェイプバ ン・吉野(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																12:00
12:30	12:30(40分)＊クラブ ・根岸・太梅・雅成 (定員)				12:40(40分)ヨガ・道中 (定員)	12:30(40分)ZUMBA(ア)・戸澤(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)シェイプバ ン・濱崎(定員)							13:15(60分)キッズダン ススクール(スクール)			13:00(40分)ZUMBA(ア)・矢野(定員)	13:00(40分)CS Live/ ヨガ(定員)				13:00
13:30	13:30(30分)CS Live/ビュ ーネック・ヒップライズ (定員)				13:30(30分)CS Live/ 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)シンプル ステップ・矢吹(定員)										14:10(40分)シェイプバ ン・山口(定員)	14:00(40分)CS Live/ カラダディックス(定員)				14:00
14:30	14:30(60分)スタジオ 開放・矢吹							14:30(60分)キッズ体 育スクール(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)キッズ体 育スクール(スクール)										15:30
16:00						16:05(40分)ボディコア バランス・吉田(定員)	16:00(40分)CS Live/フィット アップ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)CS Live/ ハーフヨガ(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(60分)CS Live/X-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(60分)スタジオ 開放・吉野					17:20(40分)エアサイク ルフィットネス・バー ライト・吉野(定員)					17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00	19:20(40分)シェイプバ ン・高岡(定員)															19:00
19:30																19:30
20:00	20:00(60分)CS Live/エア ・スクワット・スクワット (定員)															20:00
20:30	20:30(40分)オリジナル エアロ・齊藤(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
	金					土					日					曜日

作成日:2026/01/20 14:28:34