

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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)クラブ屋敷・金井[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]																			10:30
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]				11:25(15分)ジムスモ・あんな(20分)ヨガ・家田[定員]															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UPPOWER・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UP[定員]																			12:30
13:00																										13:00
13:30						13:35(40分)ZUMBA(R)・坂間[定員]																			13:30	
14:00	13:55(40分)ビューティプロジェクト・スミス&ヒーリング・石川[定員]	13:55(40分)健康太極拳・吉田[定員]																								14:00
14:30						14:40(30分)スタジオ開放・小出																			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)ファイアータックBEAT・鬼頭[定員]	18:30(40分)HOTパイロ・遠中[定員]				19:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING[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/リズムライド・谷内[定員]	20:35(40分)CSLive/ピラティス[定員]				21:00(40分)ヨガ・藤岡[定員]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高岡[定員]									20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]	20:20(40分)シェイプUP[定員]				20:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]				20:30	
21:00																										21:00
21:30																					21:15(30分)ファイアータックBEAT・矢吹[定員]				21:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]	21:30
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					

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

20日(金)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)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												12:00(30分)CSLive/デュー ティプロジェクト/モックラン[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) ・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)CSLive/ ヨガ[定員]				13:00
13:30		13:30(30分)CSLive/デュー ティプロジェクト/モックラン[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)シンプル ステップ・矢野[定員]					13:45(40分)シンプル エアロLow・吉田[定 員]										14:00
14:30		14:30(90分)スタジオ 開放・矢野					14:30(90分)CSLive/ボクシング ・アトリー[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]									15:00
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
16:00																16:00
16:30	16:30(60分)ジュニアダ ンススクール[スクール]					16:05(40分)ボクシング パランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フィット ダンスBEAT[定員]				16:00(90分)スタジオ 開放・吉野					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]					17:00(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]									17:30
18:00																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/ヤマ シ 最新健康ダンス[定員]														18:30
20:00																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