

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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																				
10:00																																								
10:30	10:30(40分)健康体操・永島[定員]	10:30(40分)クワッドウェイク[R] GOLD・矢野[定員]				10:25(40分)シンプルエアロLow・新井[定員]	10:20(40分)CSLive/フェールピラティス[定員]									10:30(10分)ゆんたで体操																								
11:00																10:50(40分)シンプルエアロ・石川[定員]						11:00(40分)健美操・堀[定員]																		
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)ラテンファンクショナル[定員]				11:25(15分)ジムスモ・あんなでストレッチ[定員]															11:30(15分)ジムスモ・パランスポール・音田[定員]														
12:00																11:45(40分)シンプルステップ・石川[定員]						12:10(40分)ファイアタックBEAT・鬼頭[定員]																		
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:35(40分)CSLive/シェイプUP 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UPハンブ[定員]																																	
13:00																																								
13:30						13:30(40分)ZUMBA(R)・坂間[定員]																			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]														
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)健康体操・音田[定員]														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]																			
14:30						14:30(60分)スタジオ開放・小出																																		
15:00																										15:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]														
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(幼児)[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)キッズバスケットボールスクール[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]																									
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(60分)キッズ体育スクール[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(幼児)[スクール]																								
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(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]																	
18:00																																								
18:30																										18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]														
19:00																																								
19:30	19:30(40分)ファイアタック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(40分)シンプルエアロ・新井[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]	20:35(40分)CSLive/ピラティス[定員]				20:10(40分)HOTヨガ・石川[定員]																			20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]															
21:00																																								
21:30						21:00(40分)ヨガ・音田[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・坂間[定員]																																	
	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	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

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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	10:30(40分)ZUMBA(R)・樋口[定員]	10:25(40分)ZUMBA(R)・樋口[定員]				10:30(30分)CSLive/ZenYoga[定員]					10:30(40分)オリジナルエアロ・青柳[定員]	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]		10:30(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]		10:30
11:00																11:00
11:30	11:30(40分)ヒップホップ・陸野[定員]	11:30(40分)HOTヨガ・樋口[定員]			11:30(15分)フレックスストレッチ・戸塚[定員]	11:20(40分)*クラブ限定/バレットン・成商[定員]	11:20(40分)CSLive/シェイパンプ[定員]				11:30(40分)ヨガ・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]		11:30
12:00																12:00
12:30	12:30(40分)*クラブ限定/太極舞・篠塚[定員]	12:30(40分)CSLive/フィットダンスPWR3[定員]				12:15(40分)ヨガ・道中[定員]	12:15(60分)キッズダンススクール[スクール]				12:30(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]	12:30(30分)CSLive/ニュー・ダンス・アームズ&ステップ[定員]	12:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]			12:30
13:00						13:10(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]										13:00
13:30	13:25(40分)シェイパンプ・演劇[定員]	13:30(30分)CSLive/ZenYoga[定員]					13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				13:30(40分)ZUMBA(R)・矢野[定員]		13:40(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:30	
14:00						14:05(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:30(40分)シェイパンプ・山口[定員]		14:20(40分)CSLive/ヨガ[定員]		14:30	
15:00						15:00(40分)ZUMBA(R)・藤沼[定員]	15:05(40分)健康体操・吉田[定員]									15:00
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(幼児)[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:30(40分)フィットダンスBEAT・矢野[定員]		16:20(40分)CSLive/ヒップホップ[定員]		16:30	
16:00						16:05(40分)ホリデイコアバランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フィットダンスBEAT[定員]									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]				16:40(50分)スタジオ開放・矢野		16:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[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(40分)CSLive/STRENGTH 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]							17:30	
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	
18:00	18:20(40分)シェイパンプ・高岡[定員]	18:20(30分)CSLive/やま&山 最新健康ダンス[定員]													18:00	
18:30															18:30	
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]													20:00	
20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・青柳[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