

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年05月 -

8日(水)、18日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)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					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)クラブ講座・MBA[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/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)ラテンファンクショナル[定員]			11:25(15分)ジムスモ/ハンズボール・吉田[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/シェイプハンパ[定員]																			12:30
13:00																										13:00
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)健康太郎・吉田[定員]				13:30(40分)ZUMBA[R]・坂間[定員]																				14:00
14:30																										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(幼児)[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(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)キッズバスケットボールスクール[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(幼児)[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)キッズバスケットボールスクール[スクール]																			17:30	
18:00																										18:00
18:30																										18:30
18:00																										18:00
18:30	18:30(40分)フィットネス/BEAT・鬼頭[定員]	18:30(40分)HOT/パワーヨガ・遠中[定員]				19:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]																			18:30	
20:00																										20:00
20:30	20:30(40分)エアロピラティス/スミース&ヒーリング・矢野[定員]	20:30(40分)CSLive/ピラティス[定員]				21:00(40分)HOTヨガ・石川[定員]																			20:30	
21:00																										21:00
21:30																										21:30

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年05月 -

8日(水)、18日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、5日(火)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	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																10:00
10:30	10:30(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)CSLive/ZenYoga[定員]				10:30(40分)オリジナルエアロ・斉藤[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・成岡[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	11:30
12:00																12:00
12:30	12:30(40分)*クラブ限定/太極拳・藤塚[定員]	12:30(40分)CSLive/フィットダンスPPH[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&ソクラテス[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・濱崎[定員]	13:30(40分)CSLive/ZenYoga[定員]				13:15(60分)キッズダンススクール[スクール]				13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[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)1[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	14:20(40分)シンプルステップ・矢吹[定員]	14:30(90分)スタジオ開放・矢吹					14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)1[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
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)1[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(40分)フィットダンスBEAT・矢吹[定員]		15:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]		15:30	
16:00						16:05(40分)ホリデイコア・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
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・矢吹		16:25(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(60分)CSLive/X-CORE 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																18:00
18:30	18:20(40分)シェイパンプ・高岡[定員]					18:20(30分)CSLive/ヤマハ最新器械ダンス[定員]									18:30	
20:00																20:00
20:30	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]															20:30
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	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
	★					土					日					