

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。  
 20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					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																										10:00
10:30	10:30(40分)健康体操・永島[定員]	10:30(40分)クラブ養生会 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/フェールピラティス[定員]									10:30(10分)ゆんで体操										10:30
11:00																10:50(40分)シンプルエアロ・石川[定員]					11:00(40分)健康操・道[定員]					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(要申込)															11:30(15分)ジムスモ/ハンズボール(要申込)	11:30
12:00																11:50(40分)シンプルステップ・石川[定員]										12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:35(40分)CSLive/シェイブ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/シェイブパンプ[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/スミス&ヒーリング・石川[定員]	13:55(40分)健康体操・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)パワーヨガ・道中[定員]				19:20(40分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]																			18:30	
20:00						20:10(40分)HOTヨガ・石川[定員]																			20:00	
20:30	20:30(40分)シェイブパンプ40・矢野[定員]	20:30(40分)CSLive/ピラティス[定員]																								20:30
21:00						21:00(40分)ヨガ・藤岡[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーヨガ・坂間[定員]																			21:00
21:30																										21:30
	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	
曜日	月					火					水					木					曜日					

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。  
 20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	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・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)フレックスマストン・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・権塚[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(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	14:20(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) [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) [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・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&山崎・藤沼ダンス[定員]															18:30
20:00																	20:00
20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・青柳[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・矢吹[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	