

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年08月 -

8日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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	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											10:00											10:00
10:30	10:30(40分)健康体操・永島[定員]	10:30(40分)・クラブ限定・GOLD・矢野[定員]			10:00(15分)ジムスモ・あんない・エアロLow・戸澤[定員]	10:25(40分)シンプルエアロLow・新井[定員]	10:20(40分)CSLive/フィールドピラティス[定員]				10:30						10:30(10分)あんない体操					10:30
11:00											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]				11:00
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]			11:30(15分)ジムスモ・バランスポール・斎藤[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・寺門[定員]			11:25(15分)ジムスモ・あんない・エアロLow・戸澤[定員]	11:30						11:30(40分)シンプルステップ・石川[定員]				11:30(15分)ジムスモ・バランスポール・斎藤[定員]	11:30
12:00											12:00						12:10(40分)フィットアタックBEAT・堀頭[定員]					12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]	12:30(40分)・メディカルヨガ・中野・斎藤・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/シェイプアップ[定員]					12:30											12:30
13:00		13:10(30分)・CORE TRAINING・山口[定員]									13:00						13:00(40分)ZUMBA(R)・戸澤[定員]	13:10(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]				13:00
13:30						13:30(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]					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)健康体操・吉田[定員]									14:00						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]	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・矢野					14:30											14:30
15:00											15:00						15:00(60分)スタジオ開放・矢野				15:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]	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	15:30(60分)キッズバスケットボール[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											16:00
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	16:30(60分)キッズバスケットボール[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											17:00
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	17:30(60分)キッズバスケットボール[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											18:00
18:30											18:30									18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		18:30
19:00											19:00											19:00
19:30	19:40(30分)・CORE TRAINING・斎藤[定員]	19:30(40分)・パワーヨガ・遠中[定員]				19:20(30分)CSLive/ボディエクササイズ[定員]					19:30						19:30(40分)シンプルエアロ・新井[定員]	19:20(40分)CSLive/フィットアタックPRO[定員]				19:30
20:00						20:10(40分)HOTヨガ・石川[定員]					20:00										20:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール]	20:00
20:30	20:30(40分)シェイプアップ40・矢野[定員]	20:30(40分)CSLive/ピラティス[定員]				21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・成岡[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・成岡[定員]				20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]					20:30
21:00						21:00(40分)ヨガ・藤岡[定員]					21:00											21:00
21:30											21:30						21:10(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[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	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

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年08月 -

8日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26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)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/シェイバンプ[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)ボルフスクール・清水[スクール][定員]		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(30分)X-CORE FIBRE TRNG・海部[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)ボルフスクール・清水[スクール][定員]		11:30
12:00																12:00
12:30	12:30(40分)＊クラブ限定/太極舞・篠塚[定員]	12:30(40分)CSLive/フィットアタックPRO[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・ジャンクライン[定員]	12:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]			12:30
13:00	13:25(40分)シェイバンプ・濱崎[定員]					13:10(40分)ZUMBA(R)・戸澤[定員]										13:00
13:30		13:30(40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)シェイバンプ・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]					15:20(40分)CSLive/ピラティス[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)ファイトタックB/EAT・矢野[定員]					15:30
16:00						16:05(40分)ホディコア/バランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/フィットアタックPRO[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	16:25(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(30分)CSLive/スーパーストレート[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・小出	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
19:00																19:00
19:30	19:20(40分)シェイバンプ・高岡[定員]	19:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[定員]														19:30
20:00																20:00
20:30	20:30(40分)オリジナルエアロ・斉藤[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・矢野[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