

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
21日(月)、22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

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分)ジムスモ/ハウン ドボール(新井)【定員】	10:25(40分)シンプル エアロLow・新井【定 員】	10:20(40分)CSLive/ ワールドビラティス【定 員】				10:00						10:30(10分)ゆんだで体操					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/2U GOLD・矢野【定 員】									10:30						10:50(40分)シンプル エアロ・石川【定員】					10:30
11:00											11:00						11:00(40分)健美操・ 迫【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WA VE・矢野【定員】			11:30(15分)ジムスモ/ハウン ドボール(吉田)【定員】						11:30											11:30
12:00											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】	12:30(40分)メヂカルボディ ンク・吉田・CSLive【定 員】				12:30(40分)コンビネ ーションエアロ・斎藤【定 員】	12:20(40分)CSLive/ シェイプ/ランジ【定員】				12:30											12:30
13:00		12:50(30分)ス・CORE・TRA INING・山口【定員】									13:00						13:00(40分)ZUMBA R・戸澤【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/スムース &ヒーリング・石川【定 員】	13:55(40分)健康本場 参・吉田【定員】									14:00						14:00(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
14:30		14:40(30分)スタジオ 開放・小出				14:30(60分)スタジオ 開放・矢吹					14:30											14:30
15:00											15:00						15:00(60分)スタジオ 開放・矢吹					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 スケートホールスクー ル【スクール】				15:30	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											16:00
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 スケートホールスクー ル【スクール】				16:30	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											17:00
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 スケートホールスクー ル【スクール】				17:30	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											18:00
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(20分)ス・CORE・FIT NING・奥田【定員】	19:30(40分)パワーヨ ガ・道中【定員】					19:20(30分)CSLive/ボディ イヤーニング【定員】				19:30						19:30(40分)シンプル エアロ・新井【定員】					19:30
20:00											20:00											20:00
20:30	20:30(40分)シェイプバ ンパ40・矢吹【定員】	20:30(40分)CSLive/ ビラティス【定員】				20:10(40分)HOTヨガ・ 石川【定員】					20:30						20:30(40分)ZUMBA R・新井【定員】					20:30

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年09月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

21日(月)、22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	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)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(25分)X-CORE FIGHTING・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/ファイトアタック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・アークライズ[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)・戸塚[定員]										13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/ZenYoga[定員]									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(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]									15:00
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)ファイトアタック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)ホディコア/バランス・吉田[定員]	16:00(40分)CSLive/ファイトアタック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・矢吹	16:25(40分)CSLive/エアサイクルフットレス/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/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・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)CSLive/ファイトアタックBEAT[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
	★					土					日					