

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、31日(土)は休館日です。
12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 >

月											火											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	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	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										
10:00					10:10(15分)ジムスモ・みんな でストレッチ・戸塚[定員]						10:00											10:00											10:00										
10:30	10:30(40分)健康体操・永島[定員]	10:30(40分)クラブ養生・ZUMBA(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/Pilates Shape[定員]				10:30											10:30											10:30										
11:00											11:00											11:00											11:00										
11:30	11:40(40分)シンプルエアロLow・永島[定員]	11:30(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]			11:30(15分)ジムスモ・パワースポール・吉田[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・みんな でストレッチ・長田[定員]	11:30											11:30											11:30										
12:00											12:00											12:00											12:00										
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山 [定員]					12:30(40分)コンディ ションエアロ・斉藤[定 員]	12:20(40分)シェイプバ ンク40・斎藤[定員]				12:30											12:30											12:30										
13:00		13:10(30分)コア・CORE・TR AINING・山口[定員]									13:00											13:00											13:00										
13:30						13:30(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]					13:30											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)健康太極 拳・吉田[定員]									14:00											14:00											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・矢吹					14:30											14:30											14:30										
15:00											15:00											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 スケートボールスク ール[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズバ レススクール[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											15:30											
16:00											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 スケートボールスク ール[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズバ レススクール[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 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											16:30											
17:00											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 スケートボールスク ール[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズバ レススクール[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 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											17:30											
18:00											18:00											18:00											18:00										
18:30											18:30											18:30											18:30										
19:00											19:00											19:00											19:00										
19:30	19:40(30分)コア・CORE・PRO FITTING・高田[定員]	19:30(40分)パワーヨ グ・道中[定員]				19:20(30分)CSLive/ボ ディ・フットレニング[定 員]					19:30						19:30(40分)シンプル エアロ・新井[定員]	19:20(40分)CSLive/ ファイタータックPRO [定員]				19:30											19:30										
20:00							20:10(40分)HOTヨガ・ 石川[定員]				20:00											20:00											20:00										
20:30	20:30(40分)シェイプバ ンク40・矢吹[定員]	20:30(40分)CSLive/ ピラティス[定員]									20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]				20:30											20:30											
21:00						21:00(40分)ヨガ・諸岡 [定員]	21:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワ ーライド・高田[定員]				21:00											21:00											21:00										
21:30											21:30											21:30											21:30										
	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		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										
月											火											水											木										

セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)、30日(金)、31日(土)は休館日です。
12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	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)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]		10:30
11:00																11:00
11:30	11:30(40分)*クラブ限定ダンスストレッチ・篠原[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 FGTNG・海根[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][定員]		11:30
12:00																12:00
12:30	12:30(40分)*クラブ限定/太極舞・篠原[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/ニューアックライン[定員]	12:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]			12:30
13:00						13:10(40分)ZUMBA(R)・戸塚[定員]										13:00
13:30	13:25(40分)シェイバンプ・矢野[定員]	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	14:20(40分)シンプルステップ・矢野[定員]	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]									15:00
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・矢野[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/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/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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