セントラルウェルネスクラブ長沼 - 2026年11月 -

11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、4日(水)、23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					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					10:10(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・戸澤						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/ZUMBA(R) GOLD・矢野[定員]			10:45(30分)ジム利用説明・吉田	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]			10:15(30分)ジム利用説明・大野	10:30						10:30(10分)みんなで体操				10:30
11:00										11:25(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・武石	11:00						11:00(40分)健美操・遥[定員]				10:45(30分)ジム利用説明・武石	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/バランスボール・吉田	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]				11:30						11:50(40分)シンプルステップ・石川[定員]				11:20(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・武石	11:30
12:00		12:25(30分)CSLive/エアロサーキット・CSLive[定員]					12:20(40分)シェイプバンプ・濵寄[定員]			12:15(30分)ジム利用説明・大野	12:00							12:10(40分)ファイトアタックBEAT・鬼頭[定員]				12:00
12:30	12:40(40分)ヨガ・片山[定員]					12:30(40分)コンビネーションエアロ・斉藤[定員]					12:30											12:30
13:00		13:10(30分)X-CORE TRAINING・山口[定員]					12:55(20分)CSLive/アディクトフィットネス・整備予定・会館[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	13:55(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)健康太極拳・吉田[定員]				13:30(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]					13:30											13:30
14:00											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][定員]		14:00
14:30		14:40(80分)スタジオ開放・小出				14:30(210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(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]		15:00
15:30	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(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(幼児)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)ジュニアダンススクール[スクール]									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)X-CORE FIGHTING・鬼頭[定員]	19:45(40分)HOTパワーヨガ・道中[定員]			19:15(30分)ジム利用説明・渡邊		19:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[定員]			19:15(30分)ジム利用説明・古畑	19:30						19:30(40分)シンプルエアロ・新井[定員]	19:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]			19:15(30分)ジム利用説明・青山	19:30
20:00						20:10(40分)シンプルステップ・石川[定員]	20:10(40分)CSLive/Pilates Shape・石川[定員]				20:00									20:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]		20:00
20:30	20:30(40分)シェイプバンプ・矢吹[定員]	20:45(40分)CSLive/ピラティス[定員]			20:15(30分)ジム利用説明・池田						20:30						20:30(40分)ZUMBA(R)・新井[定員]	20:20(40分)CSLive/シェイプバンプ[定員]				20:30
21:00						21:00(40分)ヨガ・舘岡[定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高岡[定員]				21:00									21:00(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]		21:00
21:30					21:15(30分)ジム利用説明・渡邊					21:15(30分)ジム利用説明・古畑	21:30							21:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]			21:15(30分)ジム利用説明・青山	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	
曜日	月					火					曜日	水					木					曜日

作成日:2026/11/02 21:59:46

セントラルウェルネスクラブ長沼 － 2026年11月 －

11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、4日(水)、23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	金					土					日					曜日
	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレッジ	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	ゴルフレッジ	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	ゴルフレッジ	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]			10:15(30分)ジム利用説明・武右	10:20(40分)ZUMBA(R)・成岡[定員]	10:20(40分)CSLive/シェイプバンプ[定員]				10:30(40分)オリジナルエアロ・斉藤[定員]	10:20(60分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール]		10:30(50分)ゴルフスクール・清水[スクール][定員]		10:30
11:00						11:20(40分)＊クラブ限定/バレトン・成岡[定員]	11:20(30分)ヨガ・道中[定員]									11:00
11:30	11:30(40分)＊クラブ限定/ダンスストレッチ・樋野[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・戸澤[定員]					11:45(30分)ジム利用説明・戸澤	11:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:40(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					12:15(30分)ジム利用説明・武右		12:15(60分)キッズダンススクール[スクール]									12:00
12:30	12:30(40分)＊クラブ限定/太極舞・篠塚[定員]	12:35(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]				12:30(30分)X-CORE FIGHTING・鬼頭[定員]					12:40(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	12:40(40分)ダンスWAVE・矢野[定員]	12:40(60分)キッズ体育スクール[スクール]			12:30
13:00																13:00
13:30	13:25(40分)シェイプバンプ・矢吹[定員]	13:30(90分)スタジオ開放				13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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)[スクール]			13:40(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:40(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																14:00
14:30	14:20(40分)シンプルステップ・矢吹[定員]					14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(40分)ZUMBA(R)・藤沼[定員]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:35(30分)CSLive/からだアクティブ[定員]			18:15(30分)ジム利用説明・鬼頭	14:30
15:00											15:10(40分)シェイプバンプ・山口[定員]					15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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(児童)[スクール]	15:20(40分)シンプルエアロ・吉田[定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]				15:30
16:00							16:10(40分)ボディコアバランス・吉田[定員]				16:10(40分)ファイトアタックBEAT・矢吹[定員]					16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:20(40分)CSLive/ヨガ[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]			17:15(30分)ジム利用説明・渡邊	17:00(60分)スタジオ開放・矢吹					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]				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)シェイプバンプ・高岡[定員]	19:20(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[定員]			19:15(30分)ジム利用説明・古畑					19:15(30分)ジム利用説明・池田						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]			20:15(30分)ジム利用説明・古畑											20:30
21:00																21:00
21:30					21:15(30分)ジム利用説明・渡邊											21:30
	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	ゴルフレッジ	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	ゴルフレッジ	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	ゴルフレッジ	ファンクショナルエリア	
曜日	金					土					日					曜日

作成日:2026/11/02 21:59:46