

# セントラルフィットネスクラブ越谷LT - 2024年05月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

4日(土)、6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 > - 第1スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス 高橋正史・山岸・REC[予約]	10:00(30分)期間限定/HOTマインドボディアセット・石川[予約]	10:10(40分)シンプルステップ・瀬下[予約]	10:00(40分)ヨガ・三浦[予約]				10:00
10:30	10:40(40分)ZUMBA(R)・山岸[予約]	10:45(30分)HOTピラティス・石川[予約]				10:40(30分)ビューティプロジェクト/SENAKA・橋口[予約]	10:30(40分)*クラブ限定/HOTボディアストレッチ・高橋[予約]	10:30
11:00			11:10(30分)FIT jam・橋口[予約]	11:00(40分)ラテンファン・石田[予約]				11:00
11:30	11:30(10分)ジムスモ/GYMNASTICS・榎田 11:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[予約]	11:30(30分)STEP jam・橋口[予約]		11:50(30分)*クラブ限定/バレトン・橋口[予約]		11:25(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]	11:35(40分)エアロサーキット・高橋[予約]	11:30
12:00			12:00(30分)リンパフロー・橋口[予約]					12:00
12:30	12:35(20分)ポッチャ・小島	12:30(30分)シェイブパンツ・大塚[予約]	12:45(15分)ジムスモ/みんなでバランスアップ・橋口	12:35(40分)シェイブパンツ・大井田[予約]		12:25(40分)シェイブパンツ・大井田[予約]	12:40(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	12:30
13:00	13:10(30分)シンプルエアロ・片岡[予約]							13:00
13:30		13:15(30分)ファイトアタックBEAT・河目[予約]	13:20(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REG[予約]	13:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大井田[予約]		13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大井田[予約]	13:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REG[予約]	13:30
14:00	14:00(40分)HOTヨガ・片岡[予約]	14:00(40分)ヨガ・田丸[予約]	14:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・高橋[予約]	14:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]				14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	14:30(40分)シェイブパンツ・小島[予約]	14:30
15:00							15:25(40分)ファイトアタックBEAT・REC[予約]	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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30
16:00							16:20(40分)ヨガ・藤井[予約]	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)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(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(児童)[スクール]		16:30
17:00							17:20(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]	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)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(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(児童)[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00			19:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]	19:20(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]				19:00
19:30	19:40(40分)シェイブパンツ・金崎[予約]		19:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]					19:30
20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・Emi[予約]		20:20(40分)フィールヨガ・河目[予約]				20:00
20:30	20:35(40分)ファイトアタックPRO・金崎[予約]		20:40(40分)シェイブパンツ・小島[予約]					20:30
21:00		21:00(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]						21:00
21:30								21:30