

セントラルフィットネスクラブ越谷LT - 2025年07月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は休館日です。  
21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/メディアムフィットネス/麗ニリ<br>予約・変更・REC[予約] | 10:00(30分)ピラティス・石川[予約]               |                                         | 10:00(40分)ヨガ・三浦[予約]                           |                            |                                      | 10:10(40分)カラダデトックス・阿部[予約]                    | 10:00 |
| 10:30 | 10:40(30分)Fit Fun・橋口[予約]                          | 10:45(30分)シンプルエアロ・石川[予約]             | 10:30(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・佐々木[予約]  |                                               |                            | 10:40(30分)フィールピラティス・橋口[予約]           |                                              | 10:30 |
| 11:00 | 11:25(10分)ジムスモ/GYMNASTICS・鎌田                      |                                      | 11:25(40分)シンプルステップ・瀬下[予約]               | 11:00(40分)ラテンファン・石田[予約]                       |                            | 11:25(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]         | 11:10(40分)ピラティス・阿部[予約]                       | 11:00 |
| 11:30 | 11:50(30分)シェイプパンプ30・橋口[予約]                        | 11:30(30分)STEP jam・橋口[予約]            |                                         | 11:50(30分)ビューティプロジェクト/ウエストライン・橋口[予約]          |                            |                                      |                                              | 11:30 |
| 12:00 |                                                   |                                      | 12:20(30分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・大塚[予約] |                                               |                            | 12:20(40分)シェイプパンプ・庄司[予約]             | 12:10(30分)CSLive/フラエクサイズ・REC[予約]             | 12:00 |
| 12:30 | 12:35(20分)ポッチャ・小島                                 | 12:30(30分)シェイプパンプ・大塚[予約]             |                                         | 12:35(40分)シェイプパンプ・河目[予約]                      |                            |                                      | 12:55(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC[予約]        | 12:30 |
| 13:00 | 13:10(40分)シンプルエアロ・片岡[予約]                          | 13:15(30分)ファイトアタックBEAT・河目[予約]        | 13:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮部[予約]    |                                               |                            | 13:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河目[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・REC[予約] | 13:00 |
| 13:30 |                                                   |                                      | 13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河目[予約]    |                                               |                            |                                      |                                              | 13:30 |
| 14:00 | 14:05(40分)ヨガ・片岡[予約]                               | 14:00(40分)ヨガ・田丸[予約]                  | 14:10(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]             | 14:25(30分)CSLive/スモース&ヒーリング・REC[予約]           |                            |                                      | 14:25(40分)シェイプパンプ・小島[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 |
| 15:00 |                                                   |                                      |                                         |                                               |                            |                                      | 15:20(30分)ファイトアタックBEAT・小島[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 |                                                   |                                      |                                         |                                               |                            |                                      |                                              | 17:00 |
| 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(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・鎌田[スクール][予約]         | 18:00 |
| 18:30 |                                                   | 18:30(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・鎌田[スクール]     |                                         |                                               |                            |                                      |                                              | 18:30 |
| 19:00 |                                                   | 19:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・鎌田[スクール]     | 19:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC[予約]   | 19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・Live[予約] |                            |                                      |                                              | 19:00 |
| 19:30 | 19:40(40分)シェイプパンプ・金崎[予約]                          |                                      | 19:45(40分)ピラティス・阿部[予約]                  |                                               |                            |                                      |                                              | 19:30 |
| 20:00 |                                                   | 20:10(40分)ZUMBA(R)・Emi[予約]           |                                         | 20:00(40分)ZUMBA(R)・田中[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)シェイプパンプ・小島[予約]                |                                               |                            |                                      |                                              | 20:30 |
| 21:00 |                                                   | 21:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・宮部[予約] |                                         |                                               |                            |                                      |                                              | 21:00 |
| 21:30 |                                                   |                                      |                                         |                                               |                            |                                      |                                              | 21:30 |
| 曜日    | 月                                                 | 火                                    | 水                                       | 木                                             | 金                          | 土                                    | 日                                            | 曜日    |