

セントラルフィットネスクラブ越谷LT - 2025年12月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、31日(水)は休館日です。

30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＞ - 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/メディカルフィットネス/藤森千 助-改書-AEC[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)ボディケアス トレッチ・阿部[予約]	10:00
10:30	10:40(30分)Fit Fun・橋 口[予約]		10:30(40分)・クラブ限定/ZUMB A(R) GOLD・佐々木[予約]			10:30(40分)フィールピラ ティス・橋口[予約]		10:30
11:00		10:45(30分)シンプルエア ロ・石川[予約]		11:00(40分)ラテンファン・ 石田[予約]			11:10(40分)ピラティス・阿 部[予約]	11:00
11:30	11:25(10分)ジムスモ/GYMNAS TICS・鎌田		11:25(40分)シンプルステ ップ・瀬下[予約]		11:25(40分)ZUMBA(R) ・KAORI[予約]			11:30
12:00	11:50(30分)シェイプバン ブ30・橋口[予約]	11:30(30分)STEP jam・ 橋口[予約]		11:50(30分)CSLive/ビューティ フィットネス/ヒップライン・橋口[予 約]			12:10(30分)CSLive/フラエクサ サイズ-REC[予約]	12:00
12:30	12:35(20分)ポッチャ・小島	12:30(30分)シェイプバン ブ・大塚[予約]	12:20(30分)ポールdeリラ ックス・小島[予約]	12:35(40分)シェイプバン ブ・河目[予約]	12:20(40分)シェイプバン ブ・庄司[予約]		12:55(40分)シェイプバン ブ・金崎[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]	13:35(30分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド ・河目[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]		13:50(40分)ファイトアッ クPRO・金崎[予約]	13:00
13:30								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/スムース& エーリング・REC[予約]		14:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)[スクール]		14:00
14:30								14:30
15:00							15:00(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド-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								16:00
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]	16:20(40分)ヨガ・藤井[予 約]	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(40分)CSLive/カラダデッ クス-REC[予約]				19:00
19:30	19:30(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド-小島[予約]							19:30
20:00		20:10(40分)ZUMBA(R) ・Emi[予約]	19:45(40分)ピラティス・阿 部[予約]	20:00(40分)ZUMBA(R) ・田中[予約]				20:00
20:30	20:25(40分)ファイトアッ クBEAT・河目[予約]		20:40(40分)シェイプバン ブ・大塚[予約]					20:30
21:00		21:10(30分)CSLive/HO Tヨガ-REC[予約]		21:00(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド-REC [予約]				21:00
21:30								21:30