

セントラルフィットネスクラブ越谷LT - 2026年02月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。

11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> 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/藤森千賀・改修-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]		10:45(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]			10:30(40分)フィールピラティス・橋口[予約]	10:30
11:00				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]			11:10(40分)ピラティス・阿部[予約]
11:30	11:25(10分)ジムスモ/GYMNASTICS・鎌田		11:30(30分)STEP jam・橋口[予約]		11:25(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]			11:00
12:00	11:50(30分)シェイプ・パンブ30・橋口[予約]			11:50(30分)ビューティプロジェクト・レッグライン・橋口[予約]			12:05(30分)CSLive/フラエクササイズ-REC[予約]	12:00
12:30	12:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河目[予約]	12:35(20分)ポッチャ・小島		12:20(30分)ボールde健康体操・小島[予約]	12:20(40分)シェイプ・パンブ・大塚[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)シェイプ・パンブ・金崎[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]		13:00
13:30					13:35(40分)CSLive/ピラティス-REC[予約]			13:30
14:00	14:05(40分)HOT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]			14:30(40分)ファイトアタックPRO・金崎[予約]	14:00
14:30						14:30(60分)キッズスクール(幼児)[スクール]		14:30
15:00							15:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC[予約]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズスクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズスクール(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)キッズスクール(幼児)[スクール]		15:30
16:00							16:20(40分)HOTヨガ・藤井[予約]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズスクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズスクール(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)キッズスクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズスクール(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					19:15(30分)シェイプ・パンブ・小島[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]				19:45(40分)HOTピラティス・阿部[予約]			19:30
20:00			20:10(40分)ZUMBA(R)・Eimi[予約]		20:00(40分)CSLive/ヨガ-REC[予約]			20:00
20:30	20:25(40分)ファイトアタックBEAT・河目[予約]			20:40(40分)シェイプ・パンブ・大塚[予約]				20:30
21:00			21:10(30分)CSLive/HOTヨガ-REC[予約]		20:55(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]			21:00
21:30								21:30