セントラルフィットネスクラブ越谷LT - 2026年11月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、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 ＞ ー第1スタジオー

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(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・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)ボディケアストレッチ・阿部[予約]	10:00
10:30	10:40(30分)シェイプパンプ・宮部[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)＊クラブ限定/バレトン・橋口[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	11:35(30分)Fit Fun・橋口[予約]	11:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・細野[予約]		11:50(30分)Down一Up Core・橋口[予約]				11:30
12:00			12:20(40分)骨盤エクササイズ・瀬下[予約]			12:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・宮部[予約]	12:05(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]	12:00
12:30	12:35(20分)ボッチャ・橋口	12:30(30分)STEP jam・橋口[予約]					12:55(40分)シェイプパンプ・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)シェイプパンプ・鎌田[予約]	13:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]			13:20(40分)シェイプパンプ・大塚[予約]		13:00
13:30				13:40(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[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]				14:00(40分)ファイトアタックPRO・金崎[予約]	14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:30
15:00							15:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・河目[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
19:30	19:40(40分)シェイプパンプ・大塚[予約]	19:20(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]	19:45(40分)ヨガ・櫛田[予約]	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・河目[予約]				19:30
20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・Emi[予約]						20:00
20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]		20:40(40分)ファイトアタックBEAT・河目[予約]	20:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/18 17:21:55