## セントラルウェルネスクラブ24久喜 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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

## 2788± N

	月			火		目	*			*			<b>±</b>				±		Ħ		
Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム		Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム
					0	9:00									09:00						
										<del> </del>	<b>†</b>	<del> </del>			-	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	·	<b>†</b>
						200				<del> </del>	<del> </del>	+			00-20				-		<del> </del>
		<b></b>	00.50(00.4)\2.1.=0.1		I	5.30				<b></b>	<del> </del>	<b>∔</b>	ļ		08.30				-	09:40(30分)CS Live/ リズムCAMP[定員]	
			09:50(30分)シンブル エアロ・石井[定員]																		1
0(40分)シンブル ロ・増澤[定員]	10:00(40分)CSLive/ 健康太極拳[定員]			100000910:SLim/メディカルフィットをスレ リース(定義)	1	0:00			10:00(40分)ヨガ・増田	10:00(40分)シンブル ステップ・齊藤[定員]		10:00(40分)シンブル エアロ・和田[定員]	, 10:10(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/LEG(定員)	P	10:00	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	10:10(40分)パレエエク ササイズ・関「定員]	7	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		
	MAN IL TOCKS								DCPG			1				クール]	, , i sabero		クール]		1
		1	10:40(40分)健康体操	10:40(40分)ベリーダン	1	0:30					1				10:30				1	10:30(40分) * クラブ限定/ST RONG Nation TM・川保	
		10:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	・石井[定員]	ス・渡辺[定員]	10:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ					<del> </del>	10.45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	<del> </del>	+	10:45(5分)ジムスモ/かんたん ストレッチ・スタッフ	1			10:45(5分)ジムスモ/かんた/ ストレッチ・スタッフ	u u	[定員]	10:45(5分)ジムスモ/: ストレッチ・スタッフ
の(40公)コギ・余ス	11.00(40 (A) C (C) iv.a./	ストレッチ・スタッフ			ストレッチ・スタッフ	1.00			11.00(40 G) \$ (2.7 T) II	11.00(30分)ファンクショナルコ	ストレッチ・スタッフ	11.00(40公)コポ・梅田	11.00(404)001 :	ストレッチ・スタッフ	11.00	11.00(60 公) セップは	11.00(60公)を封み。	ストレッチ・スタッフ	11.00(e0分) セップル		ストレッチ・スタッフ
M)	11:00(40分)CSLive/ ダンスWAVE[定員]				·	1:00			11:00(40分)シンブル エアロ・伊藤[定員]	, 11:00(30分)ファンクショナルコ ンディショニング・齊藤[定員]		11:00(40分)ヨガ・増田 [定員]	ダンスWAVE[定員]	·	- 11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	ション/パレエ・関[セ	;	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	ļ	<b></b>
																クール」	ンヨン」に定員」		クール]		
			11:40(40分)ファイトア タックBEAT・牧野[定 員]		1	1:30									11:30					11:30(40分)ZUMBA( R)·川俣[定員]	
		11:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ	A)		11:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ						11:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ			11:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ				11:45(5分)ジムスモ/ヒップ! フティング・スタッフ	7		11:45(5分)ジムスモ フティング・スタッフ
0(40分)シェイブパ	12:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤 (定員)			12:00(40分)パレエエク ササイズ・小野[定員]	1	2:00			12:00(40分)シェイブバ ンブ・牧野[定員]	12:00(40分)ボディケア ストレッチ・伊藤[定員]		12:00(40分)ZUMBA( R)·菊地[定員]	12:00(40分)ボールde リラックス・渡邊[定員]		12:00						
・牧野[定員]	(走員)			ササイス・小野【定典】					ンフ・牧野【定典】	ストレッチ・伊藤[定員]		R) · 勃地[定員]	リラックス・渡邊[定員]	J	1 1	12:25(40分)ヨガ・田雄			12:25(40分)ヨガ・藤井	1	+
		ł			ł	2.20			<b>—</b>		+	<del></del>		4	19.90	12:25(40分)ヨガ・田端 [定員]	12-30(60分) 土ップか	<del>. </del>	12:25(40分)ヨガ・藤井 [定員]	12:30(404) >	<del> </del>
	10 50(10(1)-1-1*	In product of the second			In articology of the second	2.30				<b></b>	MARKANIA ST. ST.		<del>.</del>	IN APPEALANCE THE COMMON	12:30		ススクール (幼児・児	   1245(5分)ジムスモ/姿勢さ   曹・スタッフ		12:30(40分)シェイブバ ンブ・野原[定員]	10.45(5.45)(5.1.7
	12:50(40分)コンビネー ションエアロ・松本「定	1245(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ	12:50(40分)フラエクサ  サイズ・小松[定員]		12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ					<u> </u>	12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ	【12:35(30分)ホティケア ストレッチ・菊地[定員]		12:45(5分)ジムスモ/姿勢改善・スタッフ			重川・杉田   スクール [定員]	i - スタッフ	<u> </u>		12-45(5分)ジムスモ 善・スタッフ
(40分)ボディケア /ッチ・金子[定員]	員]			13:00(75分)有料セッ ション/バレエ・小野 [セッション]	1:	3:00			13:10(40分)ZUMBA( R)·川俣[定員]	[			13:00(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小崎 (定員)	-	13:00		-		1		
				[セッション]					MIALALING				泛則					[	13:20(40分)ボディケア ストレッチ・藤井[定員]	1	1
		1		l	1	3:30				13:30(40分)CSLive/ ヨガ・板橋	1	t		<b>†</b>	13:30	13:30(60分)キッズ体		<del>†</del>	・・・ヘトレッナ・膝开【定員】	13:30(30分)エアサイクルフェ	1
	13:50(40分)X - COR	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予	13:50(40分)カラダデト	l	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予 防・スタッフ					ヨガ・板橋	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予	13:50(30分)シェイブパ	13:50(40分)カラダデト	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予		13:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	13:50(40分)ベリーダン	/ 13:45(5分)ジムスモ/腰痛*	<del>-  </del>	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤 (定員)	13:45(5分)ジムス <sup>3</sup> 防・スタッフ
(40公)によってだい	E FIGHTING·牧野	防・スタッフ	ックス・深澤	l	防・スタッフ	1.00			14.10(60 公) 友界上		防・スタッフ	13:50(30分)シェイブパ ンプ・小崎[定員]	ックス・横山[定員]	防・スタッフ	14.00		ス・渡辺	, 13:45(5分)ジムスモ/腰痛 <sup>3</sup> 防・スタッフ	1	<del> </del>	防・スタッフ
パー・カランマペタン 全子[定員]	LACIPU	13:45(5分)ジムスモ/腰痛予防・スタッフ			ļ <sup>1</sup>	1:00			14:10(60分)有料セッション/フラ・小松[セッション][予約]	;	<b>↓</b>		4	ļ	14:00			ļ	<b></b>		<b></b>
				l					ション][予約]			l								14:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・杉田 (定員)	
					1-	4:30				14:30(30分)CSLive/ リズムCAMP[定員]					14:30	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]			14:30(30分)ファイトア タックBEAT・城[定員]	I R. M.	
		14:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ			14:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ		17			7AMONIVIF (ER)	1445(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ		14:45(60分)カラダデト ックス・横山[予約]	14:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ	7	クール]	14:45(60分)ベリーダン ス・渡邊[予約]	/ 14:45(5分)ジムスモ/チュー: エクササイズ・スタッフ	7		14:45(5分)ジムスモ エクササイズ・スタッ
	15:00(90分)有料セッ	-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			1	5:00	Y   Y				_,,,,,,,	<b>†</b>	ックス・横山「予約」	_,,,,,,,	15:00		ス・渡邊[予約]				
	ション/ジャズダンス・ 金子[セッション]	<b>!</b>			<del> </del>		يكين			15:15(40分)ピラティス	<del> </del>	<del> </del>	-	<b>!</b>	-			<b> </b>	<b>+</b>	15-20(40-0-) X - COE	<del>,</del>
	並ず[にククヨン]						質百			15:15(40分)ピラティス ・市原[定員]			4							E FIGHTING·小崎	ì
30(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス -ル]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]		1	5:30	休館日		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				15:30(40分)ヨガ・金子	[定員]	
-ル]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバ ランスアップ・スタッフ	クール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバ ランスアップ・スタッフ				クール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバ ランスアップ・スタッフ	クール]		15:45(5分)ジムスモ/ボディバ ランスアップ・スタッフ				15:45(5分)ジムスモ/ボディ/ ランスアップ・スタッフ	<		15:45(5分)ジムスモ/ ランスアップ・スタッフ
					1	B:00						1			16:00		16:00(40分)シンプル エアロ・増澤[定員]	1			
		İ									<b>†</b>	1	İ	T	1 1		エアロ・増澤[定員]		<b></b>	T	<b>†</b>
0(60分)キッズ体 (クール(児童)[ス			16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン	1	8-30			16:30(60分)キッズ体	16:30(60分)キッズダン		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	<del></del>		18-30			<del> </del>			+
くクール(児童)[ス -ル]		16:45(5分)ジムスモ/二の前	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	ススクール(幼児・児 童)[スクール]	16:45(5分)ジムスモ/二の腕				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(幼児・児童)[スクール]	1645(5分)ジムスモ/二の前	育スクール(児童)[ス		16:45(5分)ジムスモ/二の前		16.60(404)3 47.6	16/45(40/4)/CSI ive	/ 16:45(5分)ジムスモ/二の8		+	16:45(5分)ジムスモ
-70]		16:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ	9-10]	里バスシール」	16:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ				シール」	里バスシール」	&パスト・スタッフ	10-10		16:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ		16:50(40分)シェイブパ ンブ・杉田[定員]	パワーヨガ[定員]	/ 16:45(5分)ジムスモ/二の &パスト・スタッフ			16:45(5分)ジムスモ &パスト・スタッフ
					1	7:00						1			17:00						1
)(60分)キッズ体 クール(児童)[ス		T	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		1	7:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス		T	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス	1	T	17:30			1	I	T	T
ソール(児童)[人 レ]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ	ラヘシール(元重川人 クール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ				育スクール (児童 )(ス クール]		17:45(5分)ジムスモ/ヒップリ フティング・スタッフ	育スクール(児童)[人   クール]	1	17:45(5分)ジムスモ/ヒップリフティング・スタッフ		17:45(40分)ファイトア タックPRO・杉田[定	17:45(30分)ボールde	17:45(5分)ジムスモ/ヒップ・ フティング・スタッフ	7	<b>†</b>	17:45(5分)ジムスモ フティング・スタッフ
		ンパインソ・ヘザツノ			211271A777	8-00			1		271271A997	1		> F4ンソ・ヘダツノ	18:00	タックPRO・杉田[定 品]	リラックス・佐藤[定員]	2 F429 · A993	<del> </del>	+	ンナインノ・スタッフ
					<b></b>						<del> </del>	-			10.00	~		<del> </del>	· <del> </del>		+
	l	<b></b>		l	ļ				L	<b>4</b>	<b>4</b>	<b></b>	<b></b>		ļļ			ļ	<b></b>	<b>.</b>	ļ
					1	8:30				<u> </u>		<b>_</b>			18:30		18:30(30分)CSLive/X一CC RE TRAINING-根本[定員	1	<b></b>		1
		18:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ			18:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ						18.45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ	1	L	18:45(5分)ジムスモ/チューブ エクササイズ・スタッフ				1	1	1	L
	19:10(40分)CSLive/		19:20(40分)ヨガ・山口 [定員]	19:10(40分)ファイトア	1	9:00			19:10(40分)ZUMBA( R)·和田[定員]	19:10(30分)X—CORE TRA INING-板本[定員]		T	T		19:00				T		T
(40分)ZUMBA(	ホティメイクトレーニン グ[定員]	İ	19:20(40分)ヨガ・山口	タックPRO・杉田[定 員]	ļ				K)・相田[定員]	- MATICAL		19:20(40分)ファンクショナルコンディショニン	<del>1</del>	1				·	<b>†</b>	<b>†</b>	†
比井[定員]	19:10(40分)CSLive/ ボディメイクトレーニン グ[定員]	l	[定員]	l	<del> </del>	990					<del> </del>	ョナルコンディショニン グ・狩野[定員]	19:30(40分)コンピネー	<del> </del>	10-20			+	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
					19.45/5 (2) (2) (. 7 7 7 7 8 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7					<b></b>	1945/50/1017 77 / **	1 /18/06/80	19:30(40分)コンビネー ションステップ[定員]	18.45/EQ.101 / 7.7 / = - **	10.00			·	<b>-</b>	<b></b>	<del> </del>
		19:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ			19:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ						19:45(5分)ジムスモ/二の前 &パスト・スタッフ	1		19:45(5分)ジムスモ/二の腕 &パスト・スタッフ				ļ	<b>_</b>		ļ
	20:10(30分)ラスちイクルマイ	L		20:10(40分)フリースタ イルダンス・木内[定 員]	2	0:00			20:05(40分)ヨガ・和田 [定員]	20:10(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・小崎[定員]	1			1	20:00			1	L	1	L
(40分)ラテンファ 井[定員]	(定員)		20:15(30分)エアロサ ーキット・増澤[定員]	頁] / / / / / / / / / / / / / / / / / / /						ライド・小崎[定員]		20:15(40分)シンブル							I		
<b>弁L</b> Æ貝」		<b>†</b>	一十ツト・潜津し定員」	l	2	0:30						エアロ・狩野[定員]	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・杉田	1	20:30			1	<b>†</b>	<b>†</b>	1
	l	20:45(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ・スタッフ			20:45(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ・スタッフ					20:55(40 分) C.S.L.iv.e./	<sup>*</sup> 20.45(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ・スタッフ		ファース/ハリーフィト・杉田	20:45(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ・スタッフ				+	t	<del> </del>	+
(40/)) == (1 =	91.00(40.Q.)C.01 :/ = =+	ストレッチ・スタッフ	01.00(40())2 (=	01-10(40())001	ストレッチ・スタッフ				01:00(40())== (1 =	20:55(40分)CSLive/ ピラティス[定員]	ストレッチ・スタッフ	<del> </del>		ストレッチ・スタッフ	01.00				<b>+</b>		<del> </del>
(雪Uガ)ノアイトア 7PRO・杉田[定	21:00(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド[定員]		21:00(40分)シェイフバ ンブ・野原[定員]	21:10(40分)CSLive/ X-CORE RIDING [定員]	2	1:00			21:00(40分)ファイトア タックBEAT・城[定員]	1		<b>4</b>			21:00				<b>.</b>		ļ
				[定員]	<u> </u>													1	1		1
				l	2	1:30						21:30(30分)シェイブパ ンプPOWER・杉田	1		21:30						
		1			T					1	1	1	1	T				1	T	1	1
			Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム		Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジ
Aスタジオ	Bスタジオ	マシンジム																			

作成日:2025/10/14 21:23:44