

セントラルウェルネスクラブ24久喜 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。

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＞

曜日	月	火	水	木	金	土	日								
曜日	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
08:00															
08:30															
10:00	10:00(40分)シングルエアロ・増津(定員)10:00(40分)CSLive/健康木暮拳(定員)	09:50(30分)シングルエアロ・石井(定員)		10:00									09:00(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		09:00
10:30		10:40(40分)健太体操ス・渡辺(定員)		10:30									09:40(30分)CSLive/リズムCAMP(定員)		09:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・金子11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(定員)	10:45(30分)ジムスモ・かんたんストレッチ(スクール)		11:00	10:00(40分)ヨガ・増田(定員)	10:00(40分)シングルステップ・齊藤(定員)	10:00(40分)ヨガ・増田(定員)	10:00(40分)CSLive/ユーティエイク・LE(定員)	10:00(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール	10:00(40分)バレエエクササイズ・鶴(定員)	10:00(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		10:00		
11:30		11:40(40分)フィットタップBEAT・牧野(定員)		11:30									10:30(40分)・クラブ選手・ST Nation TM・川井(定員)		10:30
12:00	12:00(40分)シェイプバングル・リズムライド・増津(定員)12:00(40分)エアサイクル・ヨガ・金子(定員)	12:00(40分)ジムスモ・ヒップ・フライング・スクール		12:00	11:00(40分)ヨガ・増田(定員)	11:00(40分)ヨガ・増田(定員)	11:00(40分)ヨガ・増田(定員)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(定員)	11:00(30分)キッズ体幹スクール(先着)スクール	11:00(30分)ヨガ・金子セレクション(定員)	11:00(30分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		11:00		
12:30		12:45(30分)ジムスモ・多野(定員)12:50(40分)ヨガ・藤井(定員)		12:30									11:40(40分)ジムスモ・かんたんストレッチ(スクール)		11:30
13:00	13:00(40分)ボディケア・ストレッチ・金子(定員)			13:00									11:40(40分)ZUMBA(R)・川井(定員)		11:30
13:30		13:40(40分)ジムスモ・藤井(定員)13:50(40分)X-CORE FIGHTING・牧野(定員)		13:30									11:45(30分)ジムスモ・ヒップ・フライング・スクール		12:00
14:00	14:00(40分)ジャズダン・金子(定員)			14:00									12:25(40分)ヨガ・藤井(定員)		12:00
14:30		14:45(30分)ジムスモ・チューブ・エクササイズ(スクール)		14:30									12:30(40分)シニアハイブリッド・野原(定員)		12:30
15:00	15:00(90分)有料セッション・パレエ・小野(セッション)			15:00									12:45(30分)ジムスモ・多野(定員)12:55(30分)ボディケア・ストレッチ・菊地(定員)		12:30
15:30		15:30(60分)ジムスモ・キッズ体幹スクール(先着)スクール		15:30									12:45(30分)ジムスモ・ヒップ・フライング・スクール		13:00
16:00		15:45(30分)ジムスモ・ボディケア・ランニング・スクール		16:00									13:20(40分)ボディケア・藤井(定員)		13:30
16:30		16:30(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		16:30									13:30(30分)エアサイクル・フィットネス・スムライド・増津(定員)		13:30
17:00		17:30(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		17:00									13:45(30分)ジムスモ・藤井(定員)14:15(40分)エアサイクル・フィットネス・ハーフライド・増津(定員)		14:00
17:30		17:45(30分)ジムスモ・ヒップ・フライング・スクール		17:30									14:45(30分)ジムスモ・チューブ・エクササイズ(スクール)		14:30
18:00				18:00									15:20(40分)X-CORE FIGHTING・小崎(定員)		16:00
18:30				18:30									15:30(40分)ヨガ・金子(定員)15:45(30分)ジムスモ・ボディケア・ランニング・スクール		15:30
19:00	19:10(40分)CSLive/ボディメイクトレーニング(定員)19:20(40分)ZUMBA(R)・北井(定員)	18:45(30分)ジムスモ・ヒューミカサイズ(スクール)		19:00	18:10(40分)ヨガ・牧野(定員)	18:10(40分)フィットタップPRO・多田(定員)	18:10(40分)ヨガ・牧野(定員)	18:10(40分)CSLive/TRAING・各木(定員)	18:30(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール	18:30(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール	18:30(60分)キッズ体幹スクール(先着)スクール		18:30		
19:30		19:45(30分)ジムスモ・二の腕・ハムストラク		19:30									18:45(40分)シェイプバーパーソナルコンディショニング・野野(定員)		17:00
20:00	20:10(40分)エアライフル・柳井(定員)20:15(30分)エアロ・和田(定員)	20:10(40分)フリースタジオ・内木(定員)		20:00	20:10(40分)ヨガ・和田(定員)	20:10(40分)エアロ・和田(定員)	20:10(40分)ヨガ・和田(定員)	20:10(40分)CSLive/エアロ・野野(定員)	18:45(40分)シェイプバーパーソナルコンディショニング・野野(定員)	18:45(40分)コンビネーション・ヨガ・鶴(定員)	18:45(40分)コンビネーション・ヨガ・鶴(定員)		19:30		
20:30		20:45(30分)ジムスモ・二の腕・ハムストラク		20:30									18:45(40分)ジムスモ・二の腕・ハムストラク		20:00
21:00	21:00(40分)ジムスモ・二の腕・ハムストラク	21:00(40分)ジムスモ・みんなでスマッシュ(スクール)		21:00	20:45(30分)エアライフル・柳井(定員)21:10(40分)フィットタップ・野原(定員)	20:45(30分)エアライフル・柳井(定員)	20:45(30分)エアライフル・柳井(定員)	20:45(30分)CSLive/エクササイズ(定員)	17:45(40分)ヨガ・和田(定員)	17:45(30分)ヨガ・和田(定員)	17:45(30分)ヨガ・和田(定員)		21:00		
21:30													21:30(30分)ジムスモ・二の腕・ハムストラク		21:30
曜日	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
月	月	火	水	木	木	木	金	金	金	土	土	土	日	日	日

休館日