

スポーツの秋！楽しくカラダを動かしましょう！



2026年11月3日(火祝)文化の日 レッスンスケジュール

	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムエリア	25mプール	15mプール	
10:00						10:00
11:00	10:15～11:15 [有料] キッズ体育 短期教室	10:25～11:05 シンプルエアロLOW 新井		10:15～11:15 [有料] キッズスイミング 短期教室		11:00
12:00	11:20～12:20 [有料] キッズ体育 短期教室	11:20～12:00 カラダデトックス 新井		11:20～12:20 [有料] キッズスイミング 短期教室		12:00
13:00	12:40～13:20 コンビネーションエアロ 齋藤	12:30～13:10 ファイトアタック PRO CSLive	12:45～13:15 マシン説明会 予約不要	13:00～14:00 スイムトレーニング フリーコース 最大3コース使用		13:00
14:00	13:40～14:20 ZUMBA 成岡	13:30～14:10 シェイプパンプ 濱寄				14:00
15:00		14:30～15:10 ピラティス CSLive	14:45～15:15 マシン説明会 予約不要			15:00
16:00	15:10～15:30 スクール準備			15:10～15:30 スクール準備		16:00
	15:30～16:30 [有料] キッズ体育スクール			15:30～16:30 [有料] キッズスイミング スクール 2コース使用		16:00
		16:10～16:30 スクール準備				
17:00	16:30～17:30 [有料] キッズ体育スクール	16:30～17:30 [有料] キッズダンススクール		16:30～17:30 [有料] キッズスイミング スクール 4コース使用		17:00
18:00	17:30～18:30 [有料] キッズ体育スクール	17:30～18:30 [有料] ジュニアダンス スクール		17:30～18:30 [有料] キッズスイミング スクール 全コース使用		18:00
19:00		18:30～19:30 ジュニアダンススクール				19:00
	18:45 スポーツ施設終了 19:00 CLOSE					

セントラルウェルネスクラブ長沼

この日は、全会員区分の方が終日ご利用になれます。



2026年11月4日(水)特別営業日

レッスンスケジュール

	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムエリア	25mプール	15mプール	
10:00						10:00
	10:20～11:00 ZUMBA 戸澤	10:20～11:00 ヨガ 片山			10:20～10:50 アクアウォーク 市原	
11:00						11:00
	11:20～11:50 腰痛改善ストレッチ 矢吹	11:15～12:05 X-CORE FIGHTING & TRAINING ～Over drive～ 鬼頭&山口			11:10～11:40 アクアサーキット 市原	
12:00						12:00
	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT 矢吹	12:15～12:45 ビューティ～アーム&バックライン～ CSLive			11:55～12:25 AQUA ZUMBA 戸澤	
13:00					12:40～13:10 アクアウォーク※ビート板使用 市原	13:00
	13:05～13:45 ZUMBA 藤沼	13:00～14:15 ベリーダンス セッション 有料 1回体験2,200円 樋口	13:15～13:45 マシン説明会 予約不要	13:20～14:20 スイムトレーニング フリーコース 最大3コース使用		
14:00						14:00
	14:00～14:40 ボディメンテナンス 骨盤体操 藤沼	14:30～15:10 HOTヨガ 樋口	14:15～14:45 マシン説明会 予約不要			
15:00						15:00
	15:10～15:30 スクール準備			15:10～15:30 スクール準備		
16:00	15:30～16:30 [有料] キッズ体育スクール	15:30～16:30 スタジオ開放 ※卓球利用も可能		15:30～16:30 [有料] キッズスイミング スクール 2コース使用		16:00
17:00	16:30～17:30 [有料] キッズ体育スクール	16:30～17:30 スタジオ開放 ※卓球利用も可能		16:30～17:30 [有料] キッズスイミング スクール 4コース使用		17:00
18:00	17:30～18:30 [有料] キッズ体育スクール	17:30～18:30 スタジオ開放 ※卓球利用も可能		17:30～18:30 [有料] キッズスイミング スクール 全コース使用		18:00
19:00				18:30～20:00 [有料] 選手育成コース 3コース使用		19:00
	19:20～20:00 シェイプパンプ 濱寄	19:10～19:50 ヨガ CSLive	19:15～19:45 マシン説明会 予約不要			
20:00						20:00
	20:20～21:00 パワーライド 高岡	20:10～20:50 ピラティス CSLive	20:15～20:45 マシン説明会 予約不要			
21:00						21:00
22:00						22:00

22:15 スポーツ施設終了 22:30 CLOSE