

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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				曜日	水				木				曜日
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア		スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・石井[予約]	09:50(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・秋山[予約]			09:45(5分)みんなで体操	10:10(40分)カラダデトックス・齊藤[予約]	10:10(40分)健康太極拳・宮嶋[予約]		10:00					09:45(5分)みんなで体操[定員]	10:10(40分)健康太極拳・花美月[予約]		10:00	
10:30					10:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ			10:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	10:30							10:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	10:30	
11:00	11:00(30分)Fit Fun・水谷(は) [予約]				11:05(40分)エアロサーキット・澤野[予約]	11:05(40分)シェイパング・吉川[予約]	11:00(40分)動きタイム・齊藤[整理券]		11:00					11:10(40分)シンプルステップ・水谷(は) [予約]	11:10(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]		11:00	
11:30					11:20(10分)バランスボール・ジムスタッフ			11:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	11:30								11:30	
12:00	11:50(40分)健康体操・石井[予約]	11:50(40分)ステップサーキット・水谷(幸) [予約]							12:00						12:05(40分)バランスボール・折原[予約]		12:00	
12:30					12:00(40分)ジャズダンス・山下[予約]	12:10(40分)ボールdeリラックス・半田[予約]			12:30								12:30	
13:00	12:45(40分)フィールヨガ・折原[予約]	12:50(40分)ファイトアタックPRO・田中[予約]						12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	13:00					13:10(40分)コンビネーションエアロ・南部[予約]	13:05(40分)ジャズダンス・山下[予約]		13:00	
13:30									13:30							13:25(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	13:30	
14:00	13:45(40分)コンビネーションエアロ・KAORI[予約]								14:00						14:05(30分)ボールde健康体操・山下[予約]		14:00	
14:30		14:00(40分)ピラティス・南部[予約]			14:10(40分)コンビネーションステップ・高橋(ま) [予約]	14:10(40分)ZUMBA(R)・KAORI[予約]	14:00(60分)有料セッション/ピラティス・南部[セッション][予約]		14:30					14:20(40分)コンビネーションステップ・小林[予約]			14:30	
15:00	15:00(40分)シンプルエアロ・南部[予約]	15:10(40分)バランスボール・田中[予約]			15:10(40分)パワーアップボード・齊藤[予約]	15:10(40分)CSLive/Zen Yoga・REC[予約]			15:00					15:20(40分)有料セッション/ステップ・小林[セッション][予約]	15:30(120分)スタジオ開放・フリー[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]	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			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]					15:30	
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]					16:00(30分)CSLive/ビューティーロジェクト/ヒップライン・REC[予約]			16:00								16:00	
16:30	16:30(30分)卓球(フリー)・秋山[整理券]	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(120分)スタジオ開放・フリー		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		16:30(120分)スタジオ開放[定員]		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								17:00	
17:30	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)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		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	
18:00									18:00								18:00	
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]						18:30							18:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	18:30	
19:00	19:10(40分)シェイパング・齊藤[予約]	19:10(40分)CSLive/スモ&モーニング・REC [予約]			19:10(40分)ステップサーキット・齊藤[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati-Lati・LIVE[予約]			19:00					19:10(40分)シンプルエアロ・水谷(は) [予約]	20:10(40分)ビューティーロジェクト・REC[予約]		19:00	
19:30							19:30(90分)バレエスクール[スクール]	19:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	19:30								19:30	
20:00	20:00(30分)X-CORE FIGHTING・齊藤[予約]	20:05(40分)ヨガ・miyuki [予約]			20:10(40分)コンビネーションエアロ・MASATO[予約]	20:10(40分)＊クラブ限定/HOTボディメイク・田中[予約]			20:00					20:10(40分)シェイパング・田中[予約]	20:10(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]		20:00	
20:30					20:40(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ				20:30							20:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	20:30	
21:00	21:00(40分)エアサイクル/フィットネス/リズムライド・伊藤[予約]	21:00(60分)スタジオ開放・フリー			21:05(40分)ダンスWAVE・水谷[予約]	21:05(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]			21:00					21:10(40分)ファイトアタックPRO・田中[予約]	21:05(30分)ボディメイクトレーニング・REC[予約]		21:00	
21:30								21:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	21:30							21:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・ジムスタッフ	21:30	
曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	
月																		
火																		
水																		
木																		
曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	曜日	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	

セントラルウェルネスクラブ越谷 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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	金				土				日				曜日
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	
09:00													09:00
09:30		09:40(40分)メディカルF/ 胃こり予防・改善・REC [予約]				09:20(110分)キッズチアダンススクール[スクール]			09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	09:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			09:30
10:00	09:45(5分)かんたんトレジムスタッフ	10:10(40分)ZUMBA(R)・金子[予約]										10:00(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ	10:00
10:30		10:20(40分)ステップサーキット・折原[予約]		10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	10:20(40分)ZUMBA(R)・北井[予約]					10:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	10:45(75分)有料セッション/アウェークニング・寺内[セッション][予約]		10:30
11:00			11:00(40分)動きタイム・梅田						11:15(40分)ZUMBA(R)・香瀬・橋本[予約]				11:00
11:30	11:20(40分)バランスポール・石井[予約]	11:20(40分)シェイブパンツ・原[予約]			11:30(40分)ヨガ・山田[予約]	11:45(30分)Fit Fun・秋山[予約]		11:40(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ					11:30
12:00										12:10(40分)ファイトアタックPRO・黄野[予約]			12:00
12:30	12:20(40分)フラエクササイズ・An[予約]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・折原[予約]			12:40(40分)シェイブパンツ・半田[予約]	12:40(40分)EXCITEーGORE・吉元[予約]			12:15(40分)ヨガ・寺内[予約]				12:30
13:00										13:10(40分)シェイブパンツ・黄野[予約]	13:10(40分)有料セッション/バランスポール・石井[セッション]	13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・ジムスタッフ	13:00
13:30	13:20(40分)エアロサーキット・青藤[予約]	13:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・黄野[予約]			13:40(40分)コンビネーションステップ・折原[予約]	13:40(40分)ファイトアタックBEAT・高橋[予約]	13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				13:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		13:30
14:00										14:10(40分)シンブルエアロ・高橋(み)[予約]	14:10(40分)ピラティス・石井[予約]		14:00
14:30	14:20(40分)コンビネーションステップ・水谷[予約]					14:40(40分)オリジナルエアロ・入澤[予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		14:30
15:00		15:10(40分)ヒップホップ・松井[予約]				14:45(40分)ファンクショナルコンディショニング・青藤[予約]			15:10(40分)ボディケアストレッチ・黄野[予約]	15:05(40分)ダンスWAVE・染谷[予約]			15:00
15:30	15:30(30分)卓球(フリー)・フリー[整理券]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:50(40分)ヨガ・奥[予約]	15:45(40分)ファンクショナルコンディショニング・黄野[予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	15:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:30
16:00	16:00(30分)卓球(フリー)・フリー[整理券]											16:00(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ	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]			16:15(40分)コンビネーションステップ・青藤[予約]	16:25(30分)CSLive/XーCORE FIGHTING[予約]		16:30
17:00						16:55(30分)XーCORE RIDING・REC[予約]						17:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	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(30分)卓球(フリー)・長尾[整理券]				17:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・伊藤[予約]	17:15(40分)CSLive/ヨガ[予約]			17:30
18:00		18:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]				17:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]						18:10(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ	18:00
18:30								18:40(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ					18:30
19:00	18:10(40分)ZUMBA(R)・Mack[予約]					18:45(40分)CSLive/カラテダンス・REC[予約]							19:00
19:30			19:30(90分)バレエスクール[スクール]										19:30
20:00	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・伊藤[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]											20:00
20:30				19:55(10分)ジムスモ/お腹引き締め・背中引き締め・ジムスタッフ									20:30
21:00	21:10(40分)シェイブパンツ・伊藤[予約]	21:05(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]											21:00
21:30				21:40(10分)ジムスモ/かんたんトレジムスタッフ									21:30
	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	多目的スタジオ	ジムエリア	