

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入金手続き、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 [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 | スタジオC | スタジオD | スタジオA | スタジオB | スタジオC | スタジオD | | スタジオA | スタジオB | スタジオC | スタジオD | スタジオA | スタジオB | スタジオC | スタジオD | |
| 08:00 | | | | | | | | | 08:00 | | | | | | | | 08:00 | |
| 08:30 | | | | | 08:40(40分)ヨガ・奥[予約] | | | | 08:30 | | 08:40(30分)ピラティス・関[予約] | | | 08:25(40分)ヨガ・関[予約] | | 08:30(30分)シンプルエアロ・小野島[予約] | 08:30 | |
| 10:00 | | | | | 09:50(30分)エアロサーキット・喜見山[予約] | | | | 10:00 | 09:45(30分)シンプルエアロ・寺井[予約] | | | | | | | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | 10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約] | 10:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約] | 10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール] | | 10:30 | 10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約] | 10:25(40分)ヨガ・関[予約] | 10:20(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション]) | 10:20(40分)健美操・藤城[予約] | 10:20(30分)ボディメイクサーキット・園山[予約] | 10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール] | 10:30(70分)有料セッション/スモールホール・関[セッション] | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | 11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・椎崎[予約] | 11:20(30分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約] | 11:20(60分)有料セッション(ジャズダンス・佐野[セッション]) | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | 11:35(30分)シンプルステップ・水本[予約] | 11:35(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・園山[予約] | | | 11:30 | | | | 11:15(40分)ZUMBA(R)・水本[予約] | 11:15(30分)Jumping H・前田[予約] | | | 11:30 | |
| 12:00 | | | | | 12:25(40分)オリジナルエアロ・香禰[予約] | 12:20(40分)シンプルエアロ・船橋10・日高[予約] | 12:25(30分)ピラティス・園山[予約] | | 12:00 | 12:10(30分)フィットアタックBEAT・高橋(保)[予約] | 12:10(30分)パワーヨガ・室口[予約] | | 12:10(30分)シンプルエアロLow・関[予約] | 12:05(40分)フラエクササイズ・阿賀嶺[予約] | | 12:15(30分)X-CORE RIDING・園山[予約] | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | | 12:30(45分)有料セッション(ボクシング/エアロ/ヨガ/等身/からた/向上スクール[セッション]) | | 12:30 | 12:55(30分)エアロサーキット・香禰[予約] | 12:55(40分)ジャズダンス・佐野[予約] | 12:30(90分)フラスクール[スクール] | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | | | | 13:20(40分)ヨガ・室口[予約] | 13:10(40分)CSLive/Lati・Lati・REC[予約] | 13:25(30分)エアロキックフィットネス/スリムアップ・前田[予約] | | 13:00 | | | | 13:00(90分)卓球(フリー) | 12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約] | 13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約] | | 13:00(90分)卓球(フリー) | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | 13:30 | 13:45(30分)ダンスWAVE・吉田[予約] | 13:50(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約] | | | | | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | 14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤[予約] | 14:20(30分)Jumping H・前田[予約] | | 14:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション] | 14:00 | | | | 13:50(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約] | 13:55(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・REC[予約] | 13:45(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション]) | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | | | | | 14:30 | 14:35(40分)シェイプアップ・椎崎[予約] | 14:45(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・REC[予約] | | | 14:45(40分)健康太極拳・氣楽[予約] | | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:20(30分)フィットアタックBEAT・阿部[予約] | 15:15(30分)CSLive/からたアップ・REC[予約] | | | 15:00 | | | 15:00(60分)有料セッション/バランスボール・阿部[セッション] | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | | | | | 15:30 | 15:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約] | | | 15:40(40分)コンビネーションエアロ・香禰[予約] | 15:40(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション]) | 15:30(120分)キッズサッカースクール(雨天のみ室内)・※雨天時利用[スクール] | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | 16:00(120分)スタジオ開放 | | | | | | 16:00(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション] | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | 16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール] | | | | 16:30 | 16:30(120分)キッズダンススクール[スクール] | | | 16:30(60分)テニススクール・※雨天時利用[スクール] | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00 | | 17:00(125分)キッズステップホップスクール[スクール] | | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | | | | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース使用[スクール] | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | 18:30(40分)ヨガ・荒巻[予約] | 18:40(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約] | | | 18:30 | 18:30(30分)シンプルエアロ・関[予約] | | | | 18:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約] | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | 19:25(40分)ZUMBA(R)・中村[予約] | 19:25(40分)フィットアタックBEAT・野口[予約] | 19:25(30分)ヨガ・荒巻/女性限定[予約] | | 19:00 | 19:20(40分)コンビネーションステップ・巨松[予約] | 19:15(40分)パワーヨガ・野口[予約] | 19:15(40分)有料セッション/スモールホール・関[セッション] | | | | 19:20(45分)有料セッション/ボディメイク/エアロ/ヨガ/等身/からた/向上スクール[セッション] | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | 19:30 | | 19:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[予約] | | 19:30(40分)シェイプアップ・小野島[予約] | 19:35(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約] | 19:40(40分)フラエクササイズ・阿賀嶺[予約] | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00 | 20:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約] | | | | | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | 20:20(40分)シェイプアップ・大門[予約] | 20:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・中村[予約] | | | 20:30 | 20:15(30分)フィットアタックBEAT・吉田[予約] | | | 20:30(30分)フットサル練習会・藤映 ※雨天時使用 | 20:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング/美脚(予約) | 20:30(30分)フリースタイルダンス・かつぞう[予約] | 20:30(30分)エアロキックフィットネス/スリムアップ・小野島 | 20:30 | |
| 21:00 | | | | | | 21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約] | | | 21:00 | 21:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI(ヤスシ)[セッション] | 21:10(30分)ピラティス・関[予約] | 21:00(40分)エアロキックフィットネス/パワーヨガ・増新[予約] | 21:00(60分)フットサル練習会・藤映 ※雨天時使用 | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | 21:15(30分)ボディメイク/トレーニング・大門[予約] | | | | 21:30 | | | | | 21:15(30分)フィットアタックBEAT・上中[予約] | | | 21:30 | |

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入金手続き、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 | スタジオC | スタジオD | スタジオA | スタジオB | スタジオC | スタジオD | スタジオA | スタジオB | スタジオC | スタジオD | | |
| 09:00 | | | | | 09:00(70分)スタジオ開放 | | | | 09:00(40分)スタジオ開放 ・レポリエド | | 09:00(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール] | | 09:00 | |
| 09:30 | 09:25(40分)コンピネーションエアロLow・照井[予約] | 09:40(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約] | | | | | | | | 09:50(40分)バレエエクササイズ・津守[予約] | | | 09:30 | |
| 10:00 | | | | | | 10:00(40分)フィットアタックBEAT・野口[予約] | | | | | 10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール] | 10:10(30分)ピラティス・園山[予約] | 10:00 | |
| 10:30 | 10:20(40分)ヨガ・池田[予約] | 10:25(40分)コンピネーションステップ・渡辺(睡)[予約] | 10:30(30分)エアサイクルフィットネス/スリムスライト・高橋(朝)[予約] | | 10:30(40分)コンピネーションエアロ・音神[予約] | | 10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール] | | | 10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール] | | | 10:30 | |
| 11:00 | | | | | 11:00(40分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約] | | | | | | | | 11:00 | |
| 11:30 | 11:20(40分)ZUMBA(朝)・森田(朝)・高橋(朝)・高橋(朝) | 11:20(40分)ZUMBA(朝)・高橋(朝) | 11:20(30分)ジムスモ/みんなの笑顔でし・安養寺[予約] | | 11:25(30分)シンプルエアロ・音神[予約] | | | 11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール] | | | 11:20(40分)エアサイクルフィットネス/スリムスライト・高橋(朝) | 11:25(40分)エアサイクルフィットネス/スリムスライト・高橋(朝) | 11:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第1回3回のみ[セッション] | 11:30 |
| 12:00 | | 12:05(30分)フィールヨガ・橋本[予約] | 12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・園山[予約] | 11:30(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・池田[セッション] | | | | | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | 12:15(30分)シェイプアップ・吉田[予約] | | | | 12:05(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・安養寺[予約] | | | | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | | 12:55(40分)健康操・藤城[予約] | | | | 12:30(60分)キッズダンススクール[スクール] | 12:30(60分)キッズバレエスクール[スクール] | | 12:35(40分)ZUMBA(R)・木川[予約] | 12:35(40分)ダンスWAVE・高橋(希)[予約] | 12:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール] | | 13:00 | |
| 13:30 | 13:00(40分)シンプルエアロ・筋トレ10・酒本[予約] | | | 13:00(60分)ピラティススクール・池田[スクール] | 13:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約] | 13:00(40分)CSLive/Lati・REC[予約] | | | | | | 12:45(45分)有料セッション/ピラティス・園山/エアロ・音神[セッション] | 13:30 | |
| 14:00 | 13:55(40分)ボディケアストレッチ・酒本[予約] | 13:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[整理券] | | | | | | | | | | | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | 14:05(40分)コンピネーションステップ・日高[予約] | 14:00(40分)ヨガ・武藤[予約] | 14:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・木川[予約] | 14:00(60分)ピラティススクール・池田[スクール] | | 14:25(40分)シェイプアップ・今村[予約] | 14:15(40分)ピラティス・園山[予約] | | 14:30 | |
| 15:00 | 14:50(10分)スタジオ開放 | 14:45(30分)CSLive/Lati・REC[予約] | | | 15:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI(ヤスシ)[セッション] | 15:00(40分)シェイプアップ・大門[予約] | 15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約] | | | | | | 14:30(90分)卓球(フリー) | 15:00 |
| 15:30 | 15:15(40分)オリジナルステップ・池田[予約] | | | 15:15(45分)有料セッション/ボディ・園山/グラビティ・レーニング[セッション] | | | | 15:15(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・池田[セッション] | 15:20(30分)フィットアタックBEAT・前田[予約] | 15:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約] | 15:15(60分)有料セッション/ダンス・木川[セッション] | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | 15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約] | | | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | 16:30(120分)キッズダンススクール[スクール] | 16:30(60分)テニススクール・※雨天時利用[スクール] | | | 16:00(30分)ボディメイク・レーニング・大門[予約] | 16:05(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約] | | | 16:05(30分)ボディメイク・レーニング・桜井[予約] | 16:05(30分)CSLive/リズムCAM・REC[予約] | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | 16:50(40分)パワーヨガ・池田[予約] | 16:45(40分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約] | | | | 16:50(40分)ボディケアストレッチ・佐藤(健)[予約] | 16:55(30分)Jumping H・高橋(健)[予約] | 16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童) [スクール] | 16:45(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション] | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | 17:00(180分)キッズ体育スクール[スクール] | | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | 17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール] | 17:30(60分)キッズ体育スクール・選考コース利用[スクール] | | 17:50(40分)シェイプアップ・高橋(希)[予約] | | | | | 17:45(40分)コンピネーションエアロ・桜井[予約] | 17:45(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約] | 17:45(90分)キッズダンススクール(児童) [スクール] | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | 18:30(60分)キッズダンススクール(児童) [スクール] | 18:30 | |
| 19:00 | 18:55(40分)コンピネーションエアロ・加藤[予約] | 19:10(30分)ダンスWAVE・高橋(希)[予約] | | | | | | | | 18:45(45分)スタジオ開放 | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | 20:00(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約] | 19:55(40分)フィットアタックPRQ・志出原[予約] | | | | | | | | | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | 20:30 | |
| 21:00 | | 20:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約] | 20:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・恵比原[予約] | | | | | | | | | | 21:00 | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | 21:30 | |