

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
 29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

< スタジオ >

曜日	月				火				曜日	水				木				曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア		
08:00									08:00									08:00	
08:30									08:30									08:30	
10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・田澤[定員]	08:50(40分)HOTヨガ・窪[定員]			10:00(40分)シンブルステップ・馬場[定員]	09:50(30分)バランスボール・立石[定員]			10:00				10:00(40分)エアロサーキット・黒井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]			10:00(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	10:00	
10:30									10:30									10:30	
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]	10:50(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]	11:00(40分)ポッチャ・荒瀬[定員]		11:00(40分)ヨガ・清水[定員]	10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]			11:00				11:00(40分)コンビネーションエアロ・黒井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス(LIVE)[定員]	11:00(40分)ポッチャ・荒瀬[定員]			11:00	
11:30									11:30									11:30	
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00(30分)ニューチアプロジェクト・E.G. 荒瀬[定員]			12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	11:50(40分)ホワイトアタックBEAT40・重比原[定員]			12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]					12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00	13:00(30分)Jumping H[荒瀬][定員]	12:50(40分)CSLive/スムースヒーリング・[REC][定員]	13:10(60分)有料セッション/ボディメイクング・田澤[セッション][予約]		12:45(10分)ジムスモ/コアボールスクワット	13:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松本[定員]			13:00				13:00(30分)CORE FIGHTING 野口[定員]	12:40(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール][予約]			12:45(10分)ジムスモ/レッグシェイプ	13:00	
13:30									13:30									13:30	
14:00	14:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]				14:00(30分)スタイリッシュパンク・重比原[定員]	14:05(30分)CSLive/からだアタック・[REC][定員]			14:00				14:00(40分)フラエクササイズ・福田[定員]	14:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・庄宗[定員]				14:00	
14:30									14:30									14:30	
15:00	14:50(70分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション][予約]				14:50(40分)ボディコアバランス・松本[定員]	14:50(30分)CSLive/やせると健康ダンス・[REC][定員]			15:00				15:00(40分)ヨガ・清水(幸)[定員]					15:00	
15:30									15:30									15:30	
16:00									16:00									16:00	
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放			16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放・松本			16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]			16:30(180分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放				16:30	
17:00									17:00									17:00	
17:30									17:30									17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30									18:30									18:30	
19:00	19:00(40分)CSLive/ホワイトアタックPPRO・[REC][定員]	19:10(40分)CSLive/シンブルエアロ・[REC][定員]			19:00(30分)スタイリッシュパンク・庄宗[定員]	18:50(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]			19:00				19:10(30分)CSLive/HOTYOGA・[REC][定員]					19:00	
19:30									19:30									19:30	
20:00	20:00(40分)シェイプアップ40・東[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・東[定員]			19:45(10分)ジムスモ/お慶シェイプ	19:50(40分)クラブ限定/STRONG Nation TM・棉塚[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・海[定員]	20:00(30分)クラブ限定/ヒップシグレット・花塚[予約]	20:00				20:00(40分)シェイプアップ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・黒井[定員]				20:00	
20:30									20:30									20:30	
21:00					20:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	20:50(40分)ZUMBA(R)・棉塚[定員]	20:45(40分)ホワイトアタックBEAT40・野口[定員]			21:00				21:00(30分)Jumping H・黒井[定員]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・野口[定員]			20:45(10分)ジムスモ/背中シェイプ	21:00
21:30									21:30									21:30	
22:00									22:00									22:00	
22:30									22:30									22:30	

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
 29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

< スタジオ >

曜日	金				土				日				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・浦木[定員]	10:00(40分)動きタイム・荒瀬[定員]			10:00(40分)シンプルエアロ・大倉[定員]	10:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大門[定員]	10:00(120分)キッズ体育スクール[スクール]		10:00(40分)ZUMBA(R)・安田[定員]		10:00(120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・[REC][定員]		10:00
10:30									10:20(40分)OSLive/ヨガ・[REC][定員]				10:30
11:00	11:00(40分)ホディケアストレッチ・浦木[定員]	11:00(40分)CSLive/Late・[REC][定員]	11:10(30分)有料セッション/ヨガ・浦原[セッション]予約]		11:00(40分)ヨガ・大倉[定員]				11:00(40分)フィットアタックPRO・恵比原[定員]				11:00
11:30						11:20(40分)フィットアタックBEAT40・大門[定員]			11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・[REC][定員]				11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・浦原[定員]	12:00(30分)CSLive/リズムCAMPA・[REC][定員]	12:00(60分)有料セッション/ピラティス・恵井[セッション]予約]										12:00
12:30					12:15(40分)シェイプハンフ40・花塚[定員]				12:30(30分)Jumping H・荒瀬[定員]		12:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・恵比原[定員]		12:30
13:00	13:00(40分)シェイプハンフ40・東[定員]	12:45(30分)CSLive/からだケア・[REC][定員]											13:00
13:30					13:15(40分)ZUMBA(R)・権井[定員]				13:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・[REC][定員]		13:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00	14:00(40分)ピラティス・恵井[定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ・清水(愛)[定員]				14:30(40分)オリジナルエアロ・半澤[定員]				14:00
14:30													14:30
15:00	15:00(40分)シンプルエアロ・恵井[定員]				15:10(40分)コンビネーションステップ・清水(愛)[定員]	15:10(40分)パワーヨガ・松田[定員]							15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(180分)キッズテラダンススクール[スクール]				16:15(40分)ヨガ・松田[定員]				16:30(40分)ヒップホップ・上原[定員]	16:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・[REC][定員]			16:30
17:00					17:10(30分)有料セッション/ヨガ・松田[セッション]予約]								17:00
17:30									17:30(40分)ピラティス・上原[定員]				17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・萩原[定員]	19:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江沢[定員]			19:45(10分)ジムスモ/履中シェイプ								20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋谷[定員]	21:00(40分)フィットアタックPRO・江沢[定員]			20:45(10分)ジムスモ/履中シェイプ								21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30