

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2024年04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	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						08:15(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ <small>小野寺</small>			08:30		08:40(30分)ピラティス・関 <small>予約</small>			08:25(40分)ヨガ・湯原 <small>予約</small>	08:35(30分)シンプルエアロLow・中島 <small>予約</small>			08:30	
10:00					09:50(30分)エアロサーキット・照井 <small>予約</small>	09:45(40分)ヨガ・湯原 <small>予約</small>			10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・寺井 <small>予約</small>								10:00	
10:30					10:35(40分)ヨガ・清水 <small>幸</small> <small>予約</small>	10:40(40分)CSLive/シェイパンプ <small>予約</small>	10:20(40分)ベビー体育スクール <small>スクール</small> <small>予約</small>		10:30	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川 <small>予約</small>	10:25(40分)ヨガ・関 <small>予約</small>		10:40(60分)有料セッション/ウェブストレッチ・前田 <small>セッション</small> <small>予約</small>	10:20(40分)健美操・藤城 <small>予約</small>	10:25(30分)ダイエットサーキット・園山 <small>予約</small>	10:20(40分)ベビー体育スクール <small>スクール</small>	10:30(70分)有料セッション/スモールホール・園山 <small>セッション</small> <small>予約</small>	10:30	
11:00									11:00									11:00	
11:30					11:35(30分)シンプルステップ・水本 <small>予約</small>	11:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・園山 <small>予約</small>			11:30	11:30(30分)ファンクショナルトレーニング/電撃 <small>予約</small>	11:20(30分)HOTフィールヨガ・安養寺 <small>予約</small>	11:20(60分)有料セッション/ジャズダンス・佐野 <small>セッション</small> <small>予約</small>		11:15(40分)ZUMBA(R)・水本 <small>予約</small>	11:15(30分)ファイトアタックBEAT・矢吹 <small>予約</small>			11:30	
12:00									12:00	12:00(30分)STEP Jam・室口 <small>予約</small>	12:10(30分)パワーヨガ・室口 <small>予約</small>			12:10(30分)シンプルエアロLow・関 <small>予約</small>	12:05(40分)フラエクササイズ・阿賀橋 <small>予約</small>	12:15(30分)エアサイクリング/フィットネス/ワークアウト・園山 <small>予約</small>		12:00	
12:30					12:25(40分)オリジナルエアロ・音神 <small>予約</small>	12:20(40分)CSLive/Lati・Lat <small>予約</small>	12:25(30分)ピラティス・園山 <small>予約</small>		12:30		12:30(90分)フラスクールスクール <small>予約</small>							12:30	
13:00									13:00	12:50(40分)コンディショニング/ステップ・清水 <small>愛</small> <small>予約</small>	12:55(40分)ジャズダンス・佐野 <small>予約</small>		13:00(90分)卓球(フリー) <small>予約</small>	12:55(40分)ヨガ・清水 <small>予約</small>	13:00(40分)CSLive/シェイパンプ <small>予約</small>	13:00(90分)卓球(フリー) <small>予約</small>		13:00	
13:30					13:20(40分)ヨガ・室口 <small>予約</small>	13:15(40分)コンディショニング/ステップ・日置 <small>予約</small>	13:20(30分)エアサイクリング/フィットネス/リズムライト/シェイパンプ <small>予約</small>		13:30									13:30	
14:00									14:00	13:50(30分)エアロサーキット・音神 <small>予約</small>	13:50(40分)CSLive/健康太極拳 <small>予約</small>			13:50(40分)オリジナルエアロ・加藤 <small>予約</small>	13:50(30分)CSLive/ヒーリング・園山 <small>予約</small>	13:50(30分)CSLive/ヒーリング・園山 <small>予約</small>		14:00	
14:30					14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤 <small>予約</small>	14:15(30分)Jumping H・ジェネトン <small>予約</small>			14:30	14:40(40分)オリジナルエアロ・照井 <small>予約</small>								14:30	
15:00						15:05(30分)CSLive/からだアクティブ <small>予約</small>			15:00		14:45(40分)CSLive/シェイパンプ <small>予約</small>			14:45(40分)健康太極拳・福米 <small>予約</small>				15:00	
15:30					15:20(30分)ファイトアタックBEAT・阿部 <small>予約</small>				15:30					15:40(30分)CSLive/HOTヨガ <small>予約</small>	15:40(40分)コンディショニング/エアロ・音神 <small>予約</small>	15:40(40分)有料セッション/本極拳・福米 <small>セッション</small> <small>予約</small>		15:30	
16:00									16:00	16:00(120分)スタジオ開放								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) <small>スクール</small> <small>定員</small>				16:30		16:30(120分)キッズダンススクール(児童) <small>スクール</small> <small>予約</small>							16:30	
17:00									17:00			17:00(125分)キッズステップ/ポップスクール <small>スクール</small> <small>予約</small>						17:00	
17:30						17:45(35分)スタジオ開放			17:30								17:30(150分)体操競技スクール <small>スクール</small>		17:30
18:00									18:00									18:00	
18:30					18:30(40分)ヨガ・11・スズ 松田 <small>予約</small>	18:30(30分)CSLive/ヒーリング・園山 <small>予約</small>	18:30(30分)CSLive/ヒーリング・園山 <small>予約</small>		18:30	18:30(30分)シンプルエアロ・関 <small>予約</small>					18:35(30分)CSLive/X-CORE TRAINING <small>予約</small>			18:30	
19:00									19:00					18:45(30分)フィールヨガ・吉田 <small>予約</small>				19:00	
19:30					19:25(40分)ZUMBA(R)・木川 <small>予約</small>	19:25(40分)ファイトアタックBEAT・野口 <small>予約</small>	19:25(30分)ヨガ・11・スズ 松田 <small>予約</small>	19:25(30分)CSLive/ヒーリング・園山 <small>予約</small>	19:30	19:20(40分)コンディショニング/ステップ・河合 <small>予約</small>	19:15(40分)パワーヨガ・森川 <small>予約</small>	19:20(70分)有料セッション/スモールホール・関 <small>セッション</small> <small>予約</small>	19:30(40分)ファイトアタックPRO・ジェネトン <small>予約</small>	19:20(40分)CSLive/Lati・Lat <small>予約</small>				19:30	
20:00									20:00									20:00	
20:30					20:20(40分)シェイパンプ・矢吹 <small>予約</small>	20:20(30分)CSLive/HOTヨガ <small>予約</small>	20:30(30分)エアサイクリング/フィットネス/リズムライト・木川 <small>予約</small>		20:30	20:20(40分)コンディショニング/エアロ・河合 <small>予約</small>	20:10(40分)ZUMBA(R)・SHIZUE <small>予約</small>			20:25(40分)シェイパンプ/40・園田 <small>予約</small>	20:20(70分)有料セッション/ハウス・かつぞう <small>セッション</small> <small>予約</small>			20:30	
21:00									21:00			21:00(60分)ファンクショナルトレーニング/電撃・藤城 <small>予約</small>						21:00	
21:30					21:15(30分)X-CORE TRAINING・矢吹 <small>予約</small>				21:30	21:15(30分)ヨガ・河合 <small>予約</small>			21:20(30分)Jumping H・前野 <small>予約</small>				21:30		

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2024年04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	
08:00					08:00:70分)スタジオ開放								08:00
08:30	08:25(40分)コンピネーションエアロLow・照井[予約]	08:30(40分)HOTヨガ・森川[予約]											08:30
10:00										09:50(40分)バレエエクササイズ・津守[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)エアサキルフィットネス(ワークアウト・矢吹[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)ベビー体音スクール[スクール][予約]		10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール][予約]	10:10(30分)ピラティス・園山[予約]		10:30
11:00					11:00(40分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約]					10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール][予約]			11:00
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・園山[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・津守[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなで頑張ろう!・安養寺[予約]		11:25(30分)シンプルエアロ・音神[予約]				11:40(40分)ヨガ・園山[予約]	11:40(40分)ヨガ・津守[予約]	11:25(40分)エアサキルフィットネス(ワークアウト・1.5.5.5週休開館4園山[予約])		11:30
12:00		12:05(30分)CSLive/HOTヨガ[予約]											12:00
12:30	12:15(30分)シェイプアップ・吉田[予約]												12:30
13:00		12:55(40分)健康操・藤城[予約]											13:00
13:30	13:00(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・清水[予約]				13:00(40分)CSLive/Lat Lat[予約]								13:30
14:00	13:55(40分)ボディケアストレッチ・清水[予約]	13:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI[整理券]		13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール][予約]									14:00
14:30					14:10(30分)シンプルステップ・日高[予約]	14:00(40分)ヨガ・武藤[予約]	14:10(40分)エアサキルフィットネス(パワーライド・木川[予約])	14:00(60分)有料セッション/ピラティス・池田[セッション][予約]		14:30(40分)ZUMBA(R)・木川[予約]	13:30(30分)CSLive/×-CORE FIGHTING[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][予約]	14:30
15:00	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(30分)CSLive/やせ6! 園山[予約]											15:00
15:30	15:15(40分)オリジナルステップ・池田[予約]	15:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]			15:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI[セッション][予約]	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[予約]						15:30
16:00													16:00
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]				16:00(30分)ボディメイクトレーニング・大門[予約]		15:55(40分)CSLive/健康体操[予約]						16:30
17:00					16:50(40分)パワーヨガ・池田[予約]		16:50(30分)CSLive/×-CORE DANCING[予約]						17:00
17:30													17:30
18:00		18:10(40分)健康体操・加藤[予約]		17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール][予約]									18:00
18:30													18:30
19:00	18:05(40分)コンピネーションエアロ・加藤[予約]												19:00
19:30		19:15(30分)ファイトアタックBEAT・高橋[予約]			18:00(60分)キッズヒップホップスクール・寺沢[スクール][予約]								19:30
20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]	20:05(40分)ファイトアタックPRO・志比原[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00		21:05(30分)CSLive/×-CORE DANCING[予約]			21:00(40分)エアサキルフィットネス(パワーライド・山本[予約])								21:00
21:30													21:30
	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	曜日