

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)については以下のプログラムが変更になりますので、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 [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						09:15(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ【小野寺】			08:30		08:40(30分)ピラティス-関【予約】			08:25(40分)ヨガ・湯原【予約】	09:35(30分)シンプルエアロ・中島【予約】			08:30	
10:00					09:50(30分)エアロサーキット-照井【予約】	09:45(40分)ヨガ・湯原【予約】			10:00		09:45(30分)シンプルエアロ・寺井【予約】							10:00	
10:30							10:20(40分)ベビー体育スクール【スクール】【予約】		10:30	10:25(40分)ヨガ-関【予約】			10:20(40分)健美操・藤城【予約】	10:25(30分)ダイエットサーキット-園山【予約】	10:20(40分)ベビー体育スクール【スクール】			10:30	
11:00					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)【予約】	10:40(40分)CSLive/シェイパンプ【予約】			11:00	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川【予約】			10:40(60分)有料セッション/ウェーブストレッチ-前田【セッション】【予約】				11:00		
11:30									11:30	11:15(30分)ファンクショナルトレーニング【榎崎】【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】【予約】					11:30		
12:00					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】			12:00	12:00(30分)STEP Jam-室口【予約】	12:10(30分)パワーヨガ・室口【予約】			11:15(40分)ZUMBA(R)・水本【予約】	11:15(30分)ファイトアタックBEAT・矢吹【予約】			12:00	
12:30					12:25(40分)オリジナルエアロ・音神【予約】	12:20(40分)CSLive/Lat Lat【予約】	12:25(30分)ピラティス-園山【予約】		12:30			12:30(90分)フラスクールスクール【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-阿賀瀬【予約】	12:15(30分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト-園山【予約】		12:30
13:00									13:00	12:50(40分)コンビネーションステップ・清水(愛)【予約】	12:55(40分)ジャズダンス・佐野【予約】			12:55(40分)ヨガ・清水【予約】	13:00(40分)CSLive/シェイパンプ【予約】			13:00	
13:30					13:20(40分)ヨガ・室口【予約】	13:15(40分)コンビネーションステップ・日高【予約】	13:25(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト-ジェイ【予約】		13:30					13:00(90分)卓球(フリー)【予約】				13:30	
14:00									14:00	13:50(30分)エアロサーキット-音神【予約】	13:50(40分)CSLive/健康体操【予約】							14:00	
14:30					14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤【予約】	14:15(30分)Jumping H・ジェネトン【予約】			14:30					13:50(40分)オリジナルエアロ-加藤【予約】	13:50(30分)CSLive/ダンス【予約】	13:50(30分)CSLive/ダンス【予約】		14:30	
15:00									15:00	14:40(40分)オリジナルエアロ-照井【予約】	14:45(40分)CSLive/シェイパンプ【予約】			14:40(40分)HOTヨガ・清水【予約】				15:00	
15:30					15:20(30分)ファイトアタックBEAT-阿部【予約】	15:05(30分)CSLive/からダアクティブ【予約】			15:30					15:40(40分)CSLive/フィートピラティス【予約】	15:40(40分)コンビネーションエアロ-音神【予約】	15:40(40分)有料セッション/本橋・福米【セッション】【予約】		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)【スクール】【定員】				16:30			16:30(120分)キッズダンススクール(児童)【スクール】【予約】			16:45(60分)スタジオ開放			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】【予約】						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【スクール】		17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30					18:30(40分)ヨガ(11:50)【予約】	18:25(30分)CSLive/ダンス【予約】	18:30(30分)CSLive/ダンス【予約】		18:30	18:30(30分)シンプルエアロ-関【予約】				18:45(30分)X-CORE TRAINING-吉田【予約】	18:30(40分)CSLive/ピラティス【予約】			18:30	
19:00									19:00									19:00	
19:30					19:25(40分)ZUMBA(R)・木川【予約】	19:25(40分)ファイトアタックBEAT-野口【予約】	19:25(30分)ヨガ(11:50)【予約】		19:30	19:20(40分)コンビネーションステップ・渡辺(健)【予約】	19:15(40分)パワーヨガ・森川【予約】	19:20(70分)有料セッション/スモールホール-関【セッション】【予約】	19:30(40分)シェイパンプ-苗田【予約】	19:25(40分)CSLive/Lat Lat【予約】			19:30		
20:00									20:00									20:00	
20:30					20:20(40分)シェイパンプ-矢吹【予約】	20:20(40分)CSLive/フィートピラティス【予約】	20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライト-木川【予約】		20:30	20:20(30分)ファイトアタックBEAT-吉田【予約】	20:10(40分)ZUMBA(R)SHIZUE【予約】			20:25(40分)ファイトアタックPRO-ジェネトン【予約】	20:20(70分)有料セッション/ハウス-かつぞう【セッション】【予約】			20:30	
21:00									21:00			21:00(60分)ファンクショナルトレーニング-榎崎【予約】						21:00	
21:30					21:15(30分)X-CORE TRAINING-矢吹【予約】				21:30	21:15(30分)ピラティス-関【予約】			21:00(60分)ファンクショナルトレーニング-榎崎【予約】	21:20(30分)Jumping H-前野【予約】				21:30	

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2024年05月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)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					09:00(70分)スタジオ開放								09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール][予約]	09:00
08:30	09:25(40分)コンビネーションエアロLow・照井[予約]	09:30(40分)HOTヨガ・森川[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][予約]	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)コンビ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)コンビネーションエアロ・音神[予約]			10:20(40分)ベビー体音スクール[スクール][予約]		10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール][予約]			10:30	
11:00					11:00(40分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約]								11:25(40分)エアサキルフィットネス(エア・アロ)・山本[予約]	11:00
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・高橋[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなが笑顔で楽しむ! 安養寺[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][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・津守[スクール][予約]	11:40(40分)ヨガ・高橋[予約]	11:40(40分)ヨガ・高橋[予約]			11:30	
12:00		12:05(30分)CSLive/HOTヨガ[予約]						12:05(40分)ビューティプロジェクト/スモース&ヒーリング・安養寺[予約]					12:00	
12:30	12:15(30分)シェイプアップ・吉田[予約]		12:10(40分)エアサキルフィットネス/パワーヨガ・高橋[予約]	12:10(40分)エアサキルフィットネス/パワーヨガ・高橋[予約]				12:30(60分)キッズバレエスクール・津守[スクール][予約]	12:30(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]	12:35(40分)ZUMBA(R)・木川[予約]	12:30(30分)CSLive/X-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)・園山[スクール][予約]	12:30	
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・酒本[予約]	12:55(40分)健康美・藤城[予約]						13:00(40分)CSLive/Lat/Lat[予約]					13:00	
13:30				13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール][予約]	13:15(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]						13:30(30分)CSLive/やせる! 腸内環境改善セッション[予約]		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[整理券]			14:10(30分)シンプルステップ・日高[予約]	14:00(40分)ヨガ・武蔵[予約]	14:10(40分)エアサキルフィットネス/パワーヨガ・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]			14:10(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]		14:00	
14:30	14:30(10分)スタジオ開放	14:30(30分)CSLive/やせる! 腸内環境改善セッション[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]	15:15(45分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・園山[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/スモース&ヒーリング[予約]				14:30(30分)フィットアタックBEAT・木川[予約]		14:30(90分)卓球(フリー)・レポリエド[予約]	14:30	
15:00													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]						15:15(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][予約]	15:15(30分)シェイプアップ・ジェネトン[予約]	15:10(40分)ピラティス・園山[予約]			15:30	
16:00					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/健康応援券[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	
17:00					16:50(40分)パワーヨガ・池田[予約]	16:50(40分)CSLive/フィールドピラティス[予約]				16:50(40分)オリジナルエアロ・探井[予約]	16:55(30分)Jumping H&M CAMP[予約]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・園山[スクール][定員]	17:00	
17:30			17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール][予約]			17:40(90分)スタジオ開放							17:30	
18:00		18:10(40分)健康応援券・加藤[予約]			17:50(40分)シェイプアップ・高橋[予約]				17:45(90分)スタジオ開放	17:45(40分)ヨガ・森川[予約]	17:45(60分)キッズダンススクール[スクール][予約]		18:00	
18:30												18:30(60分)キッズダンススクール(児童)・園山[スクール][予約]	18:30	
19:00	19:05(40分)コンビネーションエアロ+加藤[予約]			19:00(60分)キッズヒップホップスクール・寺沢[スクール][予約]									19:00	
19:30		19:15(30分)フィットアタックBEAT・高橋[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)フィットアタックPRO・恵比原[予約]											20:00	
20:30													20:30	
21:00		21:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]	21:00(40分)エアサキルフィットネス/パワーヨガ・山本[予約]										21:00	
21:30													21:30	