

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	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	
09:00									09:00									09:00
09:30						09:15(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・小野寺			09:30					09:25(40分)ヨガ・湯原[予約]				09:30
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]				09:35(30分)シンプルスエアロLow+高トレ10・中風[予約]				10:00
10:30							10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]		10:30	10:25(40分)ヨガ・関[予約]	10:20(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]		10:20(40分)健美操・藤城[予約]	10:20(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(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					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイパハンブ・REC[予約]			11:00	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]								11:00
11:30									11:30	11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・堀崎[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]	11:15(40分)ZUMBA(R)・水本[予約]	11:15(30分)Jumping H・前田[予約]				11:30
12:00					11:35(30分)シンプルステップ・水本[予約]	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[予約]			12:00	12:10(30分)ファイトアタックBEAT・高橋[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			12:30(90分)フラスクール[スクール]						12:30
13:00									13:00	12:55(30分)エアロサーキット・音神[予約]	12:55(40分)ジャズダンス・佐野[予約]		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/シェイパハンブ・REC[予約]	13:00(90分)卓球(フリー)	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]	13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小野寺[予約]		13:30	13:40(40分)ピラティス・照井[予約]								13:30
14:00									14:00	13:50(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]				13:50(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]	13:45(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]		14:00	
14:30					14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤[予約]	14:20(30分)Jumping H・ジェネトン[予約]			14:30	14:40(40分)オリジナルエアロ・照井[予約]	14:45(40分)シェイパハンブ・一條[予約]			14:45(40分)健康太極拳・堀米[予約]	14:40(40分)HOTヨガ・清水[予約]		14:30	
15:00						15:05(30分)CSLive/からだアタックBEAT・阿部[予約]			15:00									15:00
15:30						15:20(30分)ファイトアタックBEAT・阿部[予約]			15:30		15:40(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・音神[予約]	15:40(40分)有料セッション/太極拳・堀米[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(135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]			16:30		16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]							16:30
17:00									17:00			17:00(125分)キッズヒップホップスクール[スクール]			16:45(60分)スタジオ開放・雨天時使用不可			17:00
17:30									17:30									17:30
18:00							17:45(35分)スタジオ開放		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(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・SHISEI・REC[予約]		18:30
19:00									19:00					18:45(30分)ボディメイクトレーニング・小野島[予約]				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・荒巻[予約]		19:30	19:20(40分)コンビネーション/ダンス・高橋[予約]	19:15(40分)パワーヨガ・荒巻[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]	19:25(40分)CSLive/Lati Lat・REC[予約]			19:30	
20:00									20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・SHIZUE(シズエ)・[予約]							20:00
20:30					20:20(40分)シェイパハンブ・大門[予約]	20:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・SHISEI・REC[予約]	20:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・木川[予約]		20:30	20:15(30分)ファイトアタックBEAT・吉田[予約]				20:25(40分)ファイトアタックPRO・ジェネトン[予約]		20:35(15分)お腹シェイプ[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]	20:30
21:00									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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・遠藤[予約]	21:00(60分)フットサル練習会・幕張 ※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・川口[予約]				21:30						21:20(30分)Jumping H・伊藤[予約]			21:30
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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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	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・レボリエド		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)コンビネーションエアロLow・照井[予約]	09:40(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]											09:30
10:00						10:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]			10:00(40分)スタジオ・津守[予約]	09:50(40分)バレエエクササイズ・津守[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)コンビネーションステップ・斎辺(睡)[予約]				10:30(40分)コンビネーションエアロ・香神[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(高)・高田(予約)	11:20(40分)ZUMBA(R)・高田(予約)	11:20(30分)ジムスモ/みんなて踊るほくし・安養寺[予約]		11:25(30分)シンプルエアロ・香神[予約]			11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]	11:40(40分)ヨガ・奥 ※第3週 開[予約]		11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田(予約)	11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・高田(予約)	11:30
12:00		12:05(30分)HOTフィールヨガ・一橋[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]			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)シェイプハンプ・吉田[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]		12:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]		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・酒本[予約]				13:15(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]						13:20(30分)CSLive/ゆせる！園山(運動ダンス・REC[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(ヤスシ)[整理券]		13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール]					14:10(30分)シェイプハンプ・ジェネトン[予約]	14:15(40分)ピラティス・園山[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)エアサイクルフィットネス/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]					14:30
15:00	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(35分)CSLive/ゆせる！園山(運動ダンス・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]		15:00(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)シェイプハンプ・大門[予約]	15:00(60分)CSLive/スモース&ヒーリング・REC[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]	15:20(40分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・REC[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]	16:30(60分)テニススクール・※雨天時利用[スクール]			16:50(40分)パワーヨガ・池田[予約]	16:45(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]			16:50(40分)コンビネーションエアロ・板井[予約]	16:55(30分)Jumping H・佐藤[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]		16:30
17:00							17:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]						17:00
17:30													17:30
18:00		18:10(40分)健康体操・加藤 ～初級～[予約]			17:50(40分)シェイプハンプ・高橋(怖)[予約]					17:45(40分)ボディケアストレッチ・板井[予約]	17:40(60分)キッズダンススクール[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	18:05(40分)コンビネーションエアロ・加藤[予約]	19:05(30分)ダンスWAVE・木川[予約]	18:50(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]						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]												20:00
20:30													20:30
21:00		20:50(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・REC[予約]	20:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・前田[予約]										21:00
21:30													21:30
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	曜日