

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

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	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	
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・黒井[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・今井[予約]	09:40(30分)ピラティス・関[予約]							10:00	
10:30				10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイパハンブ・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・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								11:00									11:00	
11:30				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]			11:30	11:30(30分)フラ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								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	12:55(30分)エアロサーキット・香神[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]		12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]				12:30	
13:00								13:00					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)コンピネーションステップ・日高[予約]	13:20(30分)エアサイクルフットネスクラウド・石井[予約]		13:30	13:40(40分)ピラティス・黒井[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]	13:55(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[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]	14:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッション]	14:30	14:40(40分)オリジナルエアロ・黒井[予約]					14:40(40分)HOTヨガ・清水[予約]			14:30	
15:00					15:05(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]			15:00		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]				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)コンピネーションエアロ・香神[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(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(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・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]				16:45(60分)スタジオ開放・雨天時使用不可			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]						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)コンピネーション/スモールホール・木川[予約]	19:20(30分)X-CORE FIGHTING・黒井[予約]	19:15(40分)17-24歳女子専用・黒井[予約]	19:15(40分)17-24歳男子専用・黒井[予約]	19:20(70分)有料セッション/スモールホール・小野島[セッション]	19:30(40分)シェイパハンブ・小野島[予約]	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)エアサイクルフットネスクラウド・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)お歳暮シェイパ[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)エアサイクルフットネスクラウド・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08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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	★				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(40分)スタジオ開放 レボリエ		09:00(60分)キッズダンス スクール(児童)【スクール】		08:00	
08:30	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/HO Tヨガ・REC【予約】								09:50(40分)バレエエクサ サイズ・津守【予約】			08:30	
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)コンビネーシ 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/スリズムライヴ・前田【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)・香 田【予約】	11:20(40分)ZUMBA(低)・香 田【予約】	11:20(30分)エアサイクルフ ットネス/スリズムライヴ・前 田【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 間【予約】	11:25(40分)エア サイクルフット ネス/パワー ライヴ・高 橋・大門【予 約】	11:25(40分)エア サイクルフ ットネス/パ ワーライヴ ・高橋・大 門【予約】	11:15(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】	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 クルフットネス/パ ワーライヴ・園山【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】							12:00	
12:30	12:15(30分)シェイブパ 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(30分)CSLive/ビ ューティプロ ジェクト/SR IBEET-REC【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	13:00(40分)シンプルエア ロ+筋トレ10・酒本【予 約】					13:00(40分)CSLive/Lat i・Lat i-REC【予 約】				13:20(30分)CSLive/ゆ せる！脂肪 燃焼ダンス・REC【予 約】	12:45(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】		13:00	
13:30	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・YAS USHI(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】									13:30	
14:00					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 フットネス/ パワーライ ヴ・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 ェイブパ ンプ・ジェ ネトン【予 約】	14:15(40分)ピ ラティス・ 園山【予 約】	14:15(40分)エ アサイクル フットネ ス/パワ ーライヴ・ 吉田【予 約】	14:30(90分)卓 球(フリー)	14:00
14:30													14:30	
15:00	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(35分)CSLive/ゆ せる！脂肪 燃焼ダンス・REC【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】		15:00(60分)有 料セッショ ン/ヒップ ホップ・YAS USHI(ヤ スシ)【セッ ション】	15:00(40分)シ ェイブパ ンプ・大門【予 約】	15:00(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/ピラティ スリフォーマ ー・池田【セ ッション】	15:20(40分)フ ィットアタ ックBEAT・ 前田【予約】	15:10(40分)CS Live/ス ムース &ヒー リン グ・REC 【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)CS Live/ゆ せる！脂肪 燃焼ダンス・ REC【予約】			16:05(30分)ボ ディメイク トレーニング ・板井【予約】	16:05(30分)CS Live/スリ ム&CAM PA-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】			16:50(40分)パ ワーヨガ・ 池田【予約】	16:45(40分)CS Live/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)J umping 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】	16:45(45分)有 料セッショ ン/ピラティ ス・園山【セ ッション】	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(60分)キ ッズヒップ ホップス クール【ス クール】			17:40(90分)ス タジオ開放							17:30	
18:00		18:10(40分)健康 太極拳・加 藤 ～初級～【予 約】			17:50(40分)シ ェイブパ 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】	17:45(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	19:05(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)CS Live/ス ムース& ヒーリン グ・REC【予 約】	20:50(30分)エ アサイクル フットネ ス/スリ ムライヴ ・前田【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	★				土				日				曜日	