

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年09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		09:40(30分)ピラティス・関[予約]			09:25(40分)ヨガ・遠藤[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]				09:35(30分)シンプルスエアロLow+高トレ10・中島[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
11:00					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		10:40(60分)有料セッション/ピラティス・黒井[セッション]	11:00	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]							10:30(70分)有料セッション/スモールホール・関[セッション]	11:00
11:30									11:30	11:20(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					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]			12:00
12:30					12:25(40分)オリジナルエアロ・香神[予約]	12:20(40分)CSLive/Lati・Lat+REC[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]					12:15(30分)X-CORE RIDING・園山[予約]	12:30
13:00									13:00	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]			12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]				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]	13:25(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								13:00(90分)卓球(フリー)	13:30
14:00									14:00	13:40(40分)ピラティス・関井[予約]								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									14:30
15:00									15:00	14:40(40分)オリジナルエアロ・黒井[予約]	14:45(40分)シェイプアップ・一條[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/からだアクティブ・REC[予約]			15:30									15:30
16:00							15:25(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]		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]						16:00(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			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									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)パワーヨガ・一條[予約]	19:20(70分)有料セッション/スモールホール・木川[予約]		19:25(40分)CSLive/Lati・Lat+REC[予約]			19:30
20:00									20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・SHIZE(シズエ)・[予約]	19:50(40分)フリー・スタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)・[予約]						20:00
20:30					20:20(40分)シェイプアップ・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]		20:20(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09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	
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		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/HO T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
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 ネスリズムライド・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】			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】	10:30
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(中)・高 田【予約】	11:20(30分)ジムスモ/みんな で踊りましょ!・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】		11:25(40分)エアサイ クルフィットネス/パワー ライド・高田【予約】	11:15(45分)有料セッ ション/ピラティス・園山【第 13週のみ】【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/スムース &ヒーリング・安養寺【予約】				11:40(40分)ヨガ・奥 ※第 3週 開【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(60分)キッズ運動 能力開発スクール(幼児・児 童)【スクール】	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】	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)健美操・藤城 【予約】				13:00(40分)CSLive/Lati・Lati REC【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】		13:15(40分)オリジナルエ アロ・日高【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】			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)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(30分)エアサイ クルフィットネス/スリ ズムライド・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(30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・YASUS HI(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)ファイトアタ ックBEAT・前田【予約】	15:10(40分)CSLive/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)CSLive/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)CSLive/リズム CAM P・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)CSLive/ピ ラティス・REC【予約】	17:00(180分)キッズ体 育スクール【スクール】		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】	16:45(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
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)健康本橋 亭・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【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)CSLive/スム 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/スリ ズムライド・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