# セントラルウェルネスクラブ柏 - 2025年10月 -

### 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

## く スタジオ >

< A93	4 /		_															_
曜日			月				k .		曜日			*				<b>木</b>		曜日
	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオD		スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	
09:00									09:00									09:00
						09:15(15分)ジムスチ/みんなでス		<del> </del>						09:25(40分)ヨガ・湯原[予				-
						09:15(15分)ジムスモ/みんなでス トレッチ・小野寺		ļ						約]				<b>↓</b>
09:30									09:30	l	09:40(30分)ピラティス・関 [予約]				09:35(30分)シンブルエアロLow+ 筋トレ10・中島[予約]	1		09:30
					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		1		09:45(30分)シンブルエア ロ・今井[予約]	1 1 431			1				1
10.00					ット・照井[予約]	約]		<del> </del>	10.00	口·今井[予約]					_			10.00
10:00									10:00									10:00
							10:20(40分)ベビー体育ス クール[スクール]			l	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		10:20(40分)健美操・藤城	t 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		
10:30					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェ	7 70[X7 70]	10:40(60分)有料セッショ	10:30	10:30(30分)ZUMBA(R) ·木川[予約]		ン]		F 1. 4-31	4 N. MITT. 1401	7 70[X7 70]	10:30(70分)有料セッショ	10:30
					)[予約]	イブバンブ・REC[予約]		10:40(60分)有料セッション/ピラティス・照井[セッション]		・木川[予約]						1	10:30(70分)有料セッション/スモールボール・関 [セッション]	
								7323								<u> </u>	[[]]	L
11:00									11:00	l								11:00
			T					1		11:20(30分)ファンクショナルトレー	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	İ	11:15(40分)ZUMBA(R)	) 11:15(30分)Jumping F i·前田[予約]	4	İ	
11.00					11.25(2042)2.2.7.1.7.=	11/25/20分)ピューティブロジェクト			11.00	-27 MEMIL LAND	ヨガ・安養寺[予約]	ン/ジャズダンス・佐野[セ ッション]		·水本[予約]	i·前田[予約]			11:30
11:30					11:35(30分)シンブルステ ップ・水本[予約]	/スムース&ヒーリング・園山[予 約]			11:30			77321				<u> </u>		11:30
										l								
12:00								1	12:00	12:10(30分)ファイトアタッ	12:10(30分)パワーヨガ・ 室口[予約]			12:10(30分)シンブルエア	7 12:05(40分)フラエクササ イズ・阿賀嶺[予約]	•		12:00
			+		12:25(40分)オリジナルエ	12:20(40分)シンブルエア	12・25(30分)ピラティフ・原			クBEAT・高橋[予約]	室口[予約]			口Low·関[予約]	イス・阿賀嶺[予約]	12:15(30分)X—COPE		
					アロ・普神[予約]	12:20(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・日高[予約	山[予約]								4	12:15(30分)X-CORE RIDING·園山[予約]		
12:30						l <sub>1</sub>	L		12:30			12:30(90分)フラスクール [スクール]	l		<u> </u>	<u> </u>	l	12:30
					I	l		1		12:55(30分)エアロサーキ	12:55(40分)ジャズダンス・ 佐野[予約]	I		12:55(40分)ヨガ・清水(幸 )[予約]	Ė			
13:00								t	13:00	ット・音神[予約]	佐野(予約)		13:00(90分)卓球(フリー)	ルナ約」	13:00(40分)CSLive/シェイブパン ブ・REC[予約]	<del>1</del>	13:00(90分)卓球(フリー)	13-00
10.00			<b></b>	ļ	10 00(10 ())= 1° = - ° =	4045/40030001 (0.41)		<b></b>	10.00		4		(00))	1	ブ・REC[予約]			10.00
				L	13:20(40分)ヨカ・室口[予  約]	13:15(40分)CSLive/Lati Lati・ REC[予約]	l3:z0(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・ジェネトン[予約]	L				_	l			1	l	
13:30					I	l	l		13:30	13:40(40分)ピラティス・照 井[予約]		1	l				I	13:30
			+		1					开し予約」	13:50(40分)CSLive / 69	i i	l	13:50(40分)オリジナルエ	13:55(30分)CSLive/ピューティフ	13:45(40分)右料セッショ	1	
										Į.	13:50(40分)CSLive/健康太極拳·REC[予約]			アロ・加藤[予約]	13:55(30分)CSLive/ピューティフロジェクト/SHISEI・REC[予約]	ン/太極拳・堀米[セッショ		
14:00									14:00							اد	1	14:00
					14:20(40分)ZUMBA(R) ·佐藤[予約]	14:20(30分)Jumping H		14:15(45分)有料セッショ			Ī		1				Ī	
14:30					-佐藤[予約]	i・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		4			14:40(40分)HOTヨガ・達	<del></del>		14-30
14.30								1 1	14.50	14:40(40分)オリジナルエ アロ・照井[予約]					14:40(40分)HOTヨガ・沼 木[予約]			14.50
											14:45(40分)シェイブパンブ・一條[予約]	1		14:45(40分)健康太極拳· 堀米[予約]	1			
15:00									15:00	1	NWE 1 403							15:00
					15:20(30分)ファイトアタッ	15:15(30分)CSLive/からだアクテ		<del> </del>										1
					15:20(30分)ファイトアタッ クBEAT・阿部[予約]	ィブ・REC[予約]												
15:30									15:30	l	15:40(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[予約]	1		15:40(40分)コンビネーションエアロ・美神[予約]	/ 15:40(40分)有料セッショ 、/ 大杯巻・提来「セッショ	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		15:30
						ISS((20分) CSLive/メディカルフィットネス/禁こり 予防・攻害・REC(予約)		T		l	/ 1X KEOL FASS			137 ± 7 □ □ 17 [ 7 #3]	シ] ベルチ ベスにとりつ	内)・雨天時利用[スクー	[	1
16:00								<del> </del>	16:00	16:00(135分)スタジオ開	1			1		ル]	16:00(45分)有料セッショ	18-00
10.00									10:00	放		<b>_</b>				4	16:00(45分)有料セッション/ピラティス・園山[セッ ション]	10.00
																	ション」	
16:30					16:30(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児・児 童)[スクール]				16:30	l	16:30(120分)キッズダンス スクール[スクール]							16:30
					プ州発人グール(幼児・児 童)「スクール			<del> </del>		l	スクール「スクール」			16:45(60分)スタジオ開放	7	1		1
										ł		17.00(105()) & *******************************		16:45(60分)スタジオ開放 ・雨天時使用不可		.}		
17:00									17:00	l		17:00(125分)キッズヒップ ホップスクール[スクール]				.]		17:00
										l								
17:30								<b>†</b>	17:30	1				1				17:30
			+			17:45(35分)スタジオ開放		<del> </del>		1			<b> </b>	<del> </del>	+	+		
				<u> </u>	<b> </b>	17.40(30万)人プン4 州放	<b> </b>	<b></b>		l			<b> </b>	<b> </b>	<u> </u>	.l		ļ
18:00						1			18:00	1			1	1				18:00
					1			1			1		İ		T	1		
10.20			+		10:20(40公)コポ, 芒类「ヱ	1840(309)CSLive/X—COPE	<del> </del>	<del> </del>	10.00	19:20(20分)といってリエマ	<del>                                     </del>	1	<b> </b>		1840(30%)CSL ive/F > - 7 4	<del>,</del>		10.00
18:30			<b></b>	ļ	18:30(40分)ヨガ・荒巻[予 約]	FIGHTING·REC[予約]	<b> </b>	<u> </u>	18:30	18:30(30分)シンブルエア ロ・関[予約]	ļ	1	<b> </b>		18:40(30分)CSLive/ピューティフ ロジェクト/SHISEI・REC(予約)	ļ		18:30
					L								]	18:45(30分)EXCITE—E ODY·小野島[予約]	³L	1		
19:00							T	T	19:00					OD. Transported				19:00
			+		19-25(40分)ZLIMB ^ (D)	19:25(40分)ファイトアタッ	19-25/30分)ヨガ・茯类「不			19:20(40分)コン 19:20(30分)x-cone	1915(40%)+(7-2)f+ 1915(40%)+(7-2)f+		19:20(70分)有料セッショ		19:25(40分)CSL ivo /L c+	<del>.</del>		1
					·木川[予約]	19:25(40分)ファイトアタッ クBEAT・野ロ[予約]	約]				1915(40分)パワーコが・ 第1・2週 常巻(予約) 第2・4週 河会(予約)		19:20(70分)有料セッション/スモールボール・関 [セッション]		19:25(40分)CSLive/Lat Lati·REC[予約]			<b></b>
19:30			1	1	]	1		1	19:30	週 渡辺[予約]			[セッション]	19:30(40分)シェイブパンブ・小野島[予約]	Ί	L	L	19:30
			T		1	1		T				19:50(40分)フリースタイ	1		1			
20-00						1		<del> </del>	20:00	<del></del>	20:10(40分)7LIMP ( P)	19:50(40分)フリースタイ ルダンス・YASUSHI(ヤ スシ)[予約]	I		1	+		20-00
20:00			<b>_</b>	ļ				<b> </b>	20:00	L	・SHIZUE(シズエ)[予約	/L F #93	I	L				20:00
					20:20(40分)シェイブパン ブ・大門[予約]	2020(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/SHISEI·REC[予約]				20:15(30分)ファイトアタッ クBEAT・吉田[予約]	T		L	20:25(40分)ファイトアタッ クPRO・ジェストン「そ約1	y 20:20(15分)CSLive/ビラティス・F EC[予約]	<ul><li>20:20(70分)有料セッション/ハウス・かつぞう[セッション]</li></ul>	I	
20:30			1	T	N 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	l	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]	T	20:30	, DEU . BMI . 431			20:30(30分)フットサル 練習会・藤咲 ※雨天時使	7		ション	T	20:30
			+		1		へ /本グロー本川(下朝)						智会·藤咲 ※雨天時使 田	1		1		
						<b></b>		<b>_</b>							4	.	<b> </b>	
21:00									21:00	21:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・ソハロロ	21:10(30分)ビラティス・関   「多約]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・浅野[予約]	21:00(60分)フットサル練習金・萬咩 ※雨王時佳				I	21:00
			1		21:15(30分)EXCITE—B ODY·川口[予約]	I				HI(ヤズシ)[セッション]	1 . 733		用二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	21:20(30分)Jumping F i·伊藤[予約]	1	1	I	
21:30					ODY・川口[予約]			<b>†</b>	21-30	1			1	□・伊藤 予約				21:30
21.00			<b></b>	ļ		ļ	<b> </b>	<del> </del>	21.00	I		<b></b>	1		4	<del>-</del>		21.30
	スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオD		スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオD	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオD	
BR			B	•					<b>國</b> 日		-	*				*		<b>10</b> E
			<i>r</i> -			3	`		PER INC.			· ·				/ ·		

# セントラルウェルネスクラブ柏 - 2025年10月 -

### 6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

	ジオ>		_										_	
曜日			<b>2</b>		±			T		H			曜日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	_	
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	
	09:25(40分)コンビネーションエアロLow・照井[予 約]									<b></b>	1			
09:30	約」	09:40(30分)CSLive/HO Tヨガ・REC[予約]									1		09:30	
			<u> </u>							09:50(40分)パレエエクサ サイズ・津守[予約]				
10:00						10:00(40分)ファイトアタッ クBEAT・野口[予約]			10:00(40分)オリジナル エアロ・第1・5週 開井 (予約)		10:00(60分)キッズダンス スクール(幼児)[スクール	ス 10:10(30分)ピラティス・園 山[予約]	10:00	
	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(睦) [予約]					10:20(40分)ベビー体育ス クール[スクール]				]			
10:30	-	[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・羽田[予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・普神[予約]					10:40(90分)パレエスクー ル・津守[スクール]			10:30	
								1	10:55(30分)シンブルエ アロ·第1:5週 勝弁(ラ 刊)					
11:00						11:00(40分)HOTフィール ヨガ・安養寺[予約]				l			11:00	
	11:20(40分)ZU 11:20(40分)ZU MBA(R)·第2 MBA(R)·第1 週 園山[予約] ·3·4·5週 池内[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなで筋 膜ほぐし・安養寺[予約]			11:25(30分)シンブルエア ロ・普神[予約]			11:15(60分)キッズパレエ スクール[スクール]			11:25(40分)エア 11:25(40分)エ サイクルフィット サイクルフィッ	7 11:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第1	a l	
11:30	通 國山[予約] ·3·4·5通 志 内[予約]			11:30(60分)有料セッショ				1, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	11:40(40分)ヨガ・奥 ※第 3週 関[予約]		サイクルフィット サイクルフィッ ネス/パワーラ ネス/パワー イド・第1・3・5 イド・第2・4週 週 大門[予約] 園山[予約]	3.5週のみ[セッション]	11:30	
				ン/ピラティスリフォーマー ・池田[セッション]				1	OW MILL WIL					
12:00	· ·	12:05(30分)HOTフィール ヨガ・一條[予約]	12:10(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド			12:05(40分)ビューティブ ロジェクト/スムース&ヒ		1					12:00	
	12:15(30分)シェイブパン ブ・吉田[予約]	-122 Mar 1, 403	·園山[予約]		12:15:40分 ZUMBA(R )·第1:2週 日淳(予約] )·第2:4-5週 香瓜(予	ーリング・安養寺[予約]								
12:30	) - B m [ h #il]		1				12:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]	12:30(60分)キッズパレエ スクール[スクール]	12:35(40分)ZUMBA(R) ·木川[予約]	1230(40分)ファイトアタ ックPRO・第1、3、5週 高橋(株)[予約] 日   1230(40分)ファイトアタ ックPRO・第2、4週 古 日   1230(40分)ファイトアタ ックPRO・第2、4週 古	12:30(60分)キッズ運動自 カ開発スクール(幼児・リ	E E	12:30	
		12:55(40分)健美操・藤城 [予約]					~> -\n(~>=\n)	~ · · / · / · / · / · / · / · / · / · /	ペトバル ルカバ		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	4	
13:00	13:00(40分)シンブルエア ロ+筋トレ10・酒木[予約	r 1. 621			13:10(40分)オリジナルエ アロ・日高[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati Lati・ REC(予約)	1			<u>'</u>	1	ン/ピフティスリフォーマー ・園山[セッション]	13:00	
	ロ+助トレ10・潜不L予約 ]		l		アロ・日高し予約」					13:25(30分)CSLive/ピューティブ ロジェクト/ヒップライン・REC[予	1	1		
13:30				13:30(60分)ピラティススク ール・池田[スクール]					13:30(40分)パワ ーヨガ・第3週 奥[予約]	約〕			13:30	
	13:55(40分)ボディケアス トレッチ・酒木[予約]	13:50(40分)フリースタイ		一ル・池田[スクール]					奥[予約]				-	
14:00	トレッチ・潜木[予約]	13:50(40分)フリースタイ ルダンス・YASUSHI(ヤ スシ)[整理券]			14:05(40分)コンピネーシ	14:00(40分)ヨガ・武藤[予 約]	14:05(40分)エアサイクル	14:00(60分)ピラティススク ール・池田[スクール]	<u>'</u>			+	14:00	
					ョンステップ・日高[予約]	約]	14:05(40分)エアサイクル フィットネス/パワーライド ・木川[予約]	ール・池田[スクール]	14:25(40分)シェ 14:25(40分)シェ	14:15(40分)ピラティス・園	14:15(30分)エアサイクルフィット: ス/リズムライド・吉田[予約]	*		
14:30									. 4週 ジェネト . 3. 5週 今村 ン[予約] [予約]	14:15(40分)ピラティス・園 山[予約]	~ 7×11/11 - 6 m [ 749]	14:30(90分)卓球(フリー)	14:30	
	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(30分)CSLive/Lati Lati· REC[予約]	<b></b>					†				1		
15:00		REC[李朝]	15:00(60分)有料セッショ		15:05(40分)シェイプパン ブ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スムース&			l	15:10(40分)CSLive/スム		-	15:00	
.0.00	15:15(40分)オリジナルス テップ・池田[予約]		ン/ヒップホップ・YASUS HI(ヤスシ)[セッション]		ブ・大門[予約]	ヒーリング・REC[予約]		15:15(60分)有料セッショ	15:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・前田[予約]	ース&ヒーリング・REC 「予約〕		-	10.00	
15:30	テップ・池田[予約]	15:30(60分)キッズダンス	1					ン/ピラティスリフォーマー ・池田[セッション]	クBEAT・前田[予約]			-	15:30	
10.00		15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]				15:55(40分)CSLive/エア		100000000000000000000000000000000000000			<b></b>	-	10.00	
16:00					16:00(30分)ボディメイクト	ロサーキット・REC[予約]		+	16:05(30分)ボディメイクト	16:05(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]			16:00	
10.00					16:00(30分)ボディメイクト レーニング・大門[予約]				16:05(30分)ボディメイクト レーニング・桜井[予約]	P·REC[予約]			- 10.00	
16:30	16:30(120分)キッズダンス	16:30(60分)テニススクー	<b></b>				ļ	<del> </del>			16:30(60分)キッズ運動台	<u> </u>	16:30	
10.30	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・	16:45(404)CSLive /P=			16:50(40分)コンピネーシ	16:55(2042) Jumping H	16:30(60分)キッズ運動自 カ開発スクール(幼児・リ 童)[スクール]	16:45(45公) 左對 セッシュ		
17:00		701			池田[予約]	16:45(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[予約]	17-00(190公) キップ休育		16:50(40分)コンビネーションエアロ・桜井[予約]	16:55(30分)Jumping H i·佐藤(健)[予約]	並/(ペン ル)	16:45(45分)有料セッショ ン/ピラティス・園山[セッ ション]	17:00	
17:00			ļ				17:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]		-		-	7321	17:00	
17:30			17:20(60分) ナップトップ			17:40(90分)スタジオ開放				l			17:30	
17.30			17:30(60分)キッズヒップ ホップスクール[スクール]		17:50(40分)シェイプパン	17.40(30)7)/X/2/3 Billix				17:45(40分)ボディケアス	17-45(806k)±		17:30	
40.00		10:10/40公)健康士抚券。			ブ・高橋(伶)[予約]			<b> </b>	<b></b>	トレッチ・桜井[予約]	17:45(60分)キッ ズチアダンスス クール[スクール		18:00	
18:00		18:10(40分)健康太極拳・ 加藤 ~初級~[予約]						ļ			ľ		18:00	
											10.20(20.45) +			
18:30			10.50(60 (A) + 11 T - 11 T					ļ	ļ	<b></b>	18:30(80分)キ ズチアダンス クール(児童 [スクール]	Ś	18:30	
40.00	10.05(40.4)\=- 1*+	10.10(00())2	18:50(60分)キッズヒッブ ホップスクール[スクール]						10.00(00(1) = 5.11 + 80.11		[スクール]		46.00	
19:00	19:05(40分)コンビネーションエアロ・加藤[予約]	19:10(30分)ダンスWAVE ・高橋[予約]							19:00(30分)スタジオ開放				19:00	
40			ļ					ļ		<b> </b>	ļ <b>L</b>	<b>-</b>		
19:30								<b> </b>	<b> </b>	ļ	ļ		19:30	
		19:55(40分)ファイトアタッ クPRO・恵比原[予約]						ļ					ļ	
20:00	20:00(40分)オリジナルエ アロ・加藤[予約]											ļ	20:00	
			<b> </b>					<u> </u>	<b> </b>		<u> </u>	1		
20:30													20:30	
		20:50(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[予約]	20:50(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・羽田[予約]											
21:00													21:00	
21:30													21:30	
	スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオロ	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	スタジオロ		
曜日		1	è				<u>E</u>		B E					