

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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+筋トレ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	10:30(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
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]		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(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									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)シンプルエアロ+筋トレ10・日高[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]		13:00(90分)卓球(フリー)	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]	13:10(40分)CSLive/Lati Lat+REC[予約]	13:25(30分)エアサイクルフットネス/リズムライド・ジュズケン[予約]		13:30	13:40(40分)ピラティス・黒井[予約]							13:00(90分)卓球(フリー)	13:30
14:00									14:00	13:50(40分)CSLive/健康太極拳・REC[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	14:40(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									15:00	14:45(40分)シェイパハンブ+藤[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]	15:15(30分)CSLive/からだアタック・REC[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・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)[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/デュエテプロジェクト・SHISEI・REC[予約]		18:30
19:00									19:00					18:45(30分)EXCITE-BODY・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・三ツ橋・渡辺[予約]	19:30(30分)X-CORE FIGHTING・中島[予約]	19:45(10分)ワータン+中島・渡辺[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]	19:30(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]	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)シェイパハンブ・太田[予約]	20:30(30分)CSLive/デュエテプロジェクト・SHISEI・REC[予約]		20:30(30分)エアサイクルフットネス/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]			20:30(30分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用	20:25(40分)ファイトアタックPRO・ジェネトン[予約]	20:30(15分)CSLive/ゼラティス・REC[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/パワーライド・渡辺[予約]	21:00(60分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用					21:00
21:30					21:15(30分)EXCITE-BODY・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11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)は休館です。

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 >

	金				土				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 レボリエド		09:00(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール]		09:00		
08:30	09:25(40分)コンビネー ションエアロLow・照井[予 約]	09:40(30分)CSLive/HO Tヨガ・REC[予約]								09:50(40分)バレエエク サイズ・津守[予約]			08:30		
10:00						10:00(40分)ファイトアタ 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・斎辺(曜) [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]			10:40(30分)バレエス クール・津守[スクール]			10:30		
11:00															
11:30	11:20(40分)ZUMBA(5回)・高 橋[予約]	11:20(40分)ZUMBA(5回)・高 橋[予約]	11:20(30分)エアサイクルフィットネ ス/リズムライド・前田[予約]		11:25(30分)シンプルエア ロ・香神[予約]		11:00(40分)HOTフィール ヨガ・安養寺[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 クルフィットネス/ハ ウラ・高橋[予約]	11:25(40分)エアサイ クルフィットネス/ハ ウラ・高橋[予約]	11:15(45分)有料セッ ション/ピラティス・園山 第1・3・5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/ハワー ライド・園山[予約]			12:05(40分)ビューティ プロジェクト/スミ ース&ヒー リング・安養寺[予約]								12:00	
12:30	12:15(30分)シェイパ ン・吉田[予約]				12:55(40分)健美操・藤 城[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 ンブルエアロ+筋 トレ10・高木[予約]					13:10(40分)オリジ ナルエアロ・日高 [予約]	13:00(40分)CSLive/Lati・Lat ・REC[予約]				13:20(30分)CSLive/ビ ューティプロ ジェクト・ヒップ ライン・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]						13:30(40分)ジ ムナ・高橋[予 約]	13:30(40分)ジ ムナ・高橋[予 約]			13:30	
14:00	13:55(40分)ボ ディケアスト レッチ・高木[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 ビネーション ステップ・日高 [予約]	14:00(40分)ヨガ ・武藤[予約]	14:05(40分)エア サイクルフィット ネス/ハワー 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]					14:00	
14:30										14:25(40分)ジ ムナ・高橋[予 約]	14:25(40分)ジ ムナ・高橋[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 ットネット ス/リズムラ イド・吉田[予 約]	14:30(90分)卓 球(フリー)	14:30
15:00	14:50(10分)ス タジオ開放	14:45(30分)CS Live/Lati・Lat ・REC[予約]													
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・YASUSHI (ヤスシ)[セッ ション]			15:05(40分)シェ イパン・大 門[予約]	15:00(40分)CS Live/スミース &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)CS Live/スミース &ヒーリング・ REC[予約]		15:00	
16:00							15:55(40分)CS Live/エアロサ ーキット・REC [予約]				16:05(30分)ボ ディメイクト レーニング・ 桜井[予約]	16:00(30分)CS Live/リズムC AMP・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]										16:30(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					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 ・桜井[予約]	16:55(30分) Jumping H ・佐藤(健) [予約]	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
17:30			17:30(60分) キッズヒッ 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 康大橋・加 藤 初級～[予 約]			17:50(40分) シェイパン プ・高橋(裕) [予約]					17:45(40分)ボ ディケアス トレッチ・ 桜井[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(90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]	19:10(30分) ダンスWAVE ・高橋[予約]	18:50(60分) キッズヒッ プスクール[ス クール]							19:00(30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]	19:55(40分) ファイトア タックPRO・ 恵比寿[予約]													20:00
20:30															20:30
21:00		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/ ハワーラ 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	金				土				日				曜日		