# 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>

March   Marc	タンオ .							ılı		<b>10</b> -			+				+		100
		スタジオA	スタジオB	スタジオ0	スタジオロ	スタジオム			スタジオロ	<b>阿</b>	スタジオA		i	スタジオロ	スタジオA			スタジオロ	PIE I
		7.0041.		7,554,5	10000	1000	10000	10740	10000	09:00	707011	1,554,5	1,554,5	7,57,0	7,5747.	7,554,5	1,554,6	7,500	09:00
							09:15(15分)ジムスモ/みんなでストレッチ・小野寺								09:25(40分)ヨガ・湯原[予	•	·		
	)									09:30		09:40(30分)ピラティス・関 「予約]			- #9J	09:35(30分)シンプルエアロLow+ 筋トレ10・中島[予約]			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 約]				09:45(30分)シンプルエア ロ・今井[予約]								
1988   1989	)							10 00/10 (1) 101° H-70		10:00			I so correct to the first to the		10 00/10 / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				10:00
The column   Column						10:25(40公)コギ, 連业(表	10.40(40(4)(2)(2)	10:20(40分)ヘビー体育スクール[スクール]	10:40(80公) 左對 七小公司	10.00	10-20(204)71 IMP A (D)	10:25(40分)ヨガ・関し予約」	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 [予約]	- 10:20(30分)タイエットサ ーキット・園山[予約]	10:20(40分)ヘビー体育人 クール[スクール]	10:20(70公) 左射 4:002	10.00
100   100	<b>'</b>					)[予約]	イブパンプ・REC[予約]		ン/ピラティス・照井[セッション]	10:30	·木川[予約]		21		{		4	10:30(70分)有料セッション/スモールボール・関 [セッション]	10:30
1988   1988	,				<del> </del>	-				11:00						<b>-</b>	-		11:00
1988   1988				+					-		11:20(30分)ファンクショナルトレー ニング・館崎「予約」	11:20(30分)HOTフィール	11:20(60分)有料セッショ		11:15(40分)ZUMBA(R)	11:15(30分)Jumping H	<b>-</b>		
	)					11:35(30分)シンブルステ	11:35(30分)ビューティブロジェクト /スムース&ヒーリング・園山[予			11:30		コル・女養寺[下約]	ッション] フ/フャイネフイ・佐動[丘		・小本[予約]	1. 削田[上約]			11:30
						777 // 41 / 1933	89]												1
										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)シンブルエア ロLow・関[予約]	12:05(40分)フラエクササ イズ・阿賀嶺[予約]			12:00
1						12:25(40分)オリジナルエ 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	12:25(30分)ビラティス・園 山[予約]					10.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			1	12:15(30分)X一CORE RIDING·園山[予約]		
130   13	'					-	j			12:30	12:55(20分)エアロサーキ	12:55(40分):シャブが、フ・	[スクール]		12:55(40公)コガ・湾水(泰				12:30
										13:00	ット・普神[予約]	佐野[予約]		13:00(90分)卓球(フリー)	)[予約]	13:00(40分)CSLive/シェイブパン	-	13:00(90分)卓球(フリー)	13:00
130						13:20(40分)ヨガ・室口[予	13:15(40分)CSLive/Lati Lati・	13:25(30分)エアサイクルフィットネ				†				ブ・REC[予約]			10.00
14:00   14	5				<del> </del>	- [約]	REC[ PRO]	X/9XX 741-514-5[ P#9]		13:30	13:40(40分)ピラティス・照		1				<del>-</del>		13:30
14.0   1						1					升[ア制]	13:50(40分) CSLive/健康大極樂·RFC[予約]			13:50(40分)オリジナルエ 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]	13:45(40分)有料セッション/大極拳・提来「セッショ		
18.00   18										14:00		AND THEOLY WIL			) — Marter 1 433		ン]		14:00
18.00   18						14:20(40分)ZUMBA(R) ·佐藤[予約]	14:20(30分)Jumping H 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										
18.00   18									ション	14:30	14:40(40分)オリジナルエ アロ・照井[予約]	14 45(40(1))2 - (-7.2)			14 45/40八) 防床士标業	14:40(40分)HOTヨガ・酒 木[予約]	i 		14:30
18-0   18-0	,				<b></b>	-	<b>_</b>			15.00		ブ・一條[予約]			堀米[予約]				15.00
1800   1800	<b>'</b> }					15:20(30分)ファイトアタッ	15:15(30分)CSLive/からだアクテ	1		10.00			<b>_</b>				<u> </u>		- 15.00
1500   1500	5					. クBEAT・阿部[予約]	ィブ・REC[予約]			15:30		15:40(40分)CSLive/ピラ			15:40(40分)コンビネーシ	15:40(40分)有料セッショ	15:30(120分)キッズサッカ		15:30
18-00 1700 1700 1700 1700 1700 1700 1700 1				+			1550(30分)CSLive/メディカルフィットネス/展こり 予防・攻害・REC(予明)		<del> </del>			ティス・REC[予約]			ョンエアロ・普神[予約]	ン/太極拳・堀米[セッション]			1
17:00 17:0	)									16:00	16:00(135分)スタジオ開 放						ניינ	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
17:00 17:0																		ション	
17:00 17:0	)					16:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(幼児・児			ļ	16:30		16:30(120分)キッズダンス スクール[スクール]							16:30
17.30 18.0						並)「スクール」			<b></b>	47.00			17-00/125公〉ナップトップ		16:45(60分)スタジオ開放 ・雨天時使用不可				17.00
18-30   18	<b>'</b>					1	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>	17:00			ホップスクール[スクール]		-	ļ	+		- 17:00
18-30   18-3	<u>-</u>									17:30					1				17:30
18-00   18-0							17:45(35分)スタジオ開放												-
19.00   19.25(40分) ZUMBA(R)   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイル   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイ	)						1			18:00		1				1			18:00
19.00   19.25(40分) ZUMBA(R)   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイル   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイ													]						]
19.00   19.25(40分) ZUMBA(R)   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイル   19.25(40分) ファイトアタ   19.25(40分) ファイ	)				ļ	18:30(40分)ヨガ・荒巻[予 - 約]	18:40(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING·REC[予約]		ļ	18:30	18:30(30分)シンプルエア ロ・関[予約]	<b> </b>	1			18:40(30分)CSLive/ピューティフ ロジェクト/SHISEI-REC(予約)			18:30
1925(40分)ZUMBA(R)										40.00					18:45(30分)EXCITE—B ODY·小野島[予約]	·			+
19:30   19	<b>'</b>					19:25(40分)ZUMBA(R)	19:25(40分)ファイトアタッ	19:25(30分)ヨガ・菅券[予	;	19:00	19:20(40分)コン   19:20(28分)ドーCORE	1915(40%)-(7-35)- 1915(40%)-(7-35)-		19:20(70分) 有料セッショ		19:25(40分)CSLive/Lat			19:00
20,000   20,000	<del>-</del>					·木川[予約]	クBEAT・野口[予約]	約]		19:30	ビネーションス II(予約) (***) (***) (***) (***) (***) 選 渡辺[予約]	B1-26 M6(74) B2-46 M8(74)		ン/スモールボール・関 [セッション]	19:30(40分)シェイプパン	Lati·REC[予約]			19:30
20.20 (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分)ファイトアタップ (20.00分) (2				+	-	1						<u> </u>	19:50(40分)フリースタイ		ブ・小野島[予約]				-
20.00   20	<u> </u>								·	20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)	ルタンス・YASUSHI(ヤ スシ)[予約]						20:00
2030   20300   2030   2030   2030   2030   2030   2030   2030   2030   2030						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〕	]			20:25(40分)ファイトアタッ クPRO・ジェネトン「予約]	20:20(15分)CSLive/ビラティス・F EC[予約]	20:20(70分)有料セッション/ハウス・かつぞう「セッ		1
21:00   21:00(の分) 有軽セッシュ   21:0(30分)ビラティス・間   21:0(30分)ビラティス・間   21:0(30分)フットサル接   21:15(30分)EXCITE—B   0DY・川口[午約]   21:30	)							20:30(30分)エアサイクルフィットオス/リズムライド・木川[予約]		20:30				20:30(30分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使			ション		20:30
2130 OV*/II(178) 2130 P************************************				-	<b>_</b>		<b>_</b>		<b>_</b>		01.00(00 () ) + *** :	01 10(00())/ °==	at any sack) T Tark ( to a Tark )	用		<b>_</b>	4		
2130 OV*/II(178) 2130 P************************************	<b>'</b>					21-15(204)EYCITE—P		ļ	<b></b>	21:00	21:00(60分)有料セッショ ン/ヒップホップ・YASUS	21:10(30分)ピラティス・関 [予約]	2130(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 習会・藤咲 ※雨天時使	21:20(2042) lumpi L	<u> </u>			21:00
						ODY·川口[予約]	1		<b></b>	21-30	111(イベンルセッション]			m	i·伊藤[予約]				21:20
지원보다 지원보다 지원보다 지원보다 지원보다 지원보다 지원보다 지원보다	1			+	<del> </del>		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	21.00		<b> </b>	<del> </del>			<del> </del>	<del> </del>		- 21.30
		スタジオム	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	スタジオロ	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				月	+				·	曜日		-							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

		•	È				E				日		B
	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	
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		0
ı	09:25(40分)コンビネーシ								・レルリエト		]		-1
30	30.25(40万/コンピューラ ョンエアロLow・照井[予 約]	09:40(30分)CSLive/HO Tヨガ・REC[予約]									1		0
		Tヨカ・REC[予約]								09:50(40分)パレエエクサ サイズ・津守[予約]			
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 10:00(40分)オリジナル エアロ・第1:5週 開井 打7ロ・第2週 開始(予 17年日)	サイス・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 1
	0:20(40分)ヨガ・池田[予	10:25(40分)コンビネーシ				クBEAT・野口[予約]	10:20(40分)ベビー体育ス クール[スクール]	ł	(749) 49)		スクール(幼児)[スクール ]	山[予約]	
30	10:20(40分)ヨガ・池田[予 約]	ョンステップ・渡辺(睦) [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]		クール[スクール]			10:40(90分)パレエスクー ル・津守[スクール]	1		-
			ス/リスムライト・羽田[予約]		ョンエアロ・普神[予約]				10.55(30分)シンプルエ 10.55(30分)シンプルエ プロ・第1・5週 勝州(ラ プロ・第2週 養地(ラ約	ル・津守[スクール]			
00						11:00(40分)HOTフィール		<b></b>	195			<b>4</b>	
~	1:20(40分)ZU 11:20(40分)ZU	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	11:00(40分)HOTフィール ヨガ・安養寺[予約]		11:15(60分)キッズパレエ		ł	11:25(40分)エア 11:25(40分)エア	11:15(45分)有料カッシ	<u>_</u>
30	1:20(40分)ZU MBA(R)·第2 MBA(R)·第1 MBA(R)·第1 ·3·4·5週 池 内[予約]	膜ほぐし・安養寺[予約]		11:30(60分) 有料セッショ	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]	11:40(40分)ヨガ・鬼 ※筆	ł	11:25(40分)エア サイクルフィット サイクルフィット ネス/パワーラ ネス/パワーラ イド・第1:3:5 選 大門[予約] 関山(予約)	11:15(45分)有料セッシン/ピラティス・園山 第 ・3・5週のみ[セッション]	į į
~	711.7433			11:30(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]				-	11:40(40分)ヨガ・奥 ※第 3週 関[予約]		イド・第1・3・5 イド・第2・4週 週 大門[予約] 園山[予約]	0 0/2007/(277127)	1
00		120E(204)HOT7 (-1	12-10(404) + 7 + 7 2	/EMI(C)/Ja/J	<b></b>	1205(40 (4) (4)		}					4
~	10 15(00 (N) 2 - (F) 82 -	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 ・園山[予約]		12:15(40分)ZUMBA(R 12:15(40分)ZUMBA(R ):第1-2週 日本(予到 ):第3-4-5週 香山(予	12:05(40分)ビューティブ ロジェクト/スムース&ヒ ーリング・安養寺[予約]				l			
	12:15(30分)シェイブパン ブ・吉田[予約]		·图田[五47]		)-第1-2差 四年(予約) )-第3-4-5週 香山(予 約)	一リング・女養寺「下約」	10.00(00 (\) + = # # \ . =	10.00(00()) # # # #	10.05(40())71.1540.4 (D)	100000017+4L74 10000017+4L74	10.00(00八)十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二		
30		and the state of t					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]	12:30(40分)ファイトアタ ックPRO・第1、3、5週 実機(保)[予約] ロ[予約]	12:30(60分)キッズ運動能 力開発スクール(幼児・児		4
		12:55(40分)健美操・藤城 [予約]									童)[スクール]	12:45(45分)有料セッシ ン/ピラティスリフォーマ-	3
0	3:00(40分)シンプルエア  3+筋トレ10・酒木[予約				13:10(40分)オリジナルエ アロ・日高[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati Lati・ REC[予約]					1	・園山[セッション]	
					1					13:25(30分)CSLive/ビューティフ ロジェクト/ヒップライン・REC[予 約]			
0				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]				
	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 ルダンス・YASUSHI(ヤ スシ)[整理券]		.=					Set 1 edd				
0		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/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]					
					12/1/22 MINIT 1 (9)	431	・木川[予約]	70 70.00(77 70)	14:25(40分)シェ 14:25(40分)シェ イブパンプ・第2 イブパンプ・第1	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/リズムライド・吉田[予約]		
0									. 4週 ジェネト . 3. 5週 今村 ン[予約] [予約]	Mr 7 493		14:30(90分)卓球(フリー)	)
ı	4:50(10分)スタジオ開放	14:45(30分)CSLive/Lati Lati・ REC[予約]						1				1	
0			15:00(60分)有料セッショ ン/ヒップホップ・YASUS		15:05(40分)シェイブパン ブ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・REC[予約]			15:20(40分)ファイトアタッ クBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スム		1	1
ı	5:15(40分)オリジナルス テップ・池田[予約]		HI(ヤスシ)[セッション]		- ノ・大门(予約)	7-7		15:15(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー	15:20(40分)ファイトアタッ	ース&ピーリング・REC [予約]		1	
0	アツノ・池田[予約]	15:30(60分)キッズダンス スクール[スクール]			1			ン/ピフティスリフォーマー ・池田[セッション]	クBEAI・削田[予約]			1	1
ı		スクール[スクール]				15:55(40分)CSLive/エア		†				1	
0		•			16:00(30分)ボディメイクト レーニング・大門[予約]	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]	16:05(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[予約]	1		-
					レーニング・大門[予約]				レーニング・桜井[予約]	P'REC[78]			
0	16:30(120分)キッズダンス	16:30(60分)テニススクー									16:30(60分)キッズ運動能		
٠	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(40分)CSLive/ピラ			16:50(40分)コンピネーシ	16:55(30分)Jumping H	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]	16:45(45分)有料セッシ	· =
ō					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		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]		ン/ピラティス・園山[セ· ション]	ッ
۱,					-		17:00(180分)キッズ体育 スクール[スクール]		1		1	1	
ō			17:20(60公) 土ップトップ			17:40(90分)スタジオ開放							_
۱			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(307)/X / 27 Bills				17:45(40分)ボディケアス	17-45(80-6)-1±		
<u>-</u> -		19.10(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(80分)キッ ズチアダンスス クール[スクール	ļ	
ו		18:10(40分)健康太極拳· 加藤 ~初級~[予約]				l					ď		
					<u> </u>	4					10/00/20 (1) 4		
)			10 50(00 ()) \$ \$		<b> </b>	4		ļ	ļ	<u> </u>	18:30(80分)キッ ズチアダンスス クール(児童) [スクール]	<b> </b>	
			18:50(60分)キッズヒップ ホッブスクール[スクール]								[スケール]		
0	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				
					<u> </u>	<u> </u>		<b></b>		<b> </b>	ļL	1	
١,					<u> </u>								
		19:55(40分)ファイトアタッ クPRO・恵比原[予約]											
)	20:00(40分)オリジナルエ アロ・加藤[予約]				L								
													_ [
0					T			T		T	T		
		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]										
5		ティス・REU[予約]			İ	t		T	t	İ	T	<b>†</b>	
				·	<b>†</b>	İ		İ	<b>†</b>		İ	<b>†</b>	
0								<b></b>					
					<del> </del>	<del> </del>		t	<del> </del>	<del> </del>	t	<b></b>	
	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	スタジオA	スタジオB	スタジオロ	スタジオロ	-
	neran	~~~~	~~~~	~~~~	00000		L 23240	02240	02240		X3240	~~~~	J