

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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		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・高橋			09:30		09:40(30分)ピラティス・関[予約]			09:25(40分)ヨガ・湯原[予約]		09:35(30分)シンプルスエアロLow+筋トレ10・中島[予約]		09:30	
10:00					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]			10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・今井[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(70分)有料セッション/スモールボール・関[セッション]	10:30	
11:00					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイブハンフ・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]	11:00	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]								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)シンプルスチップ・水本[予約]	11:25(30分)ビューティプロジェクト/スモース&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]		12:15(30分)X-CORE RIDING・園山[予約]	12:00	
12:30					12:25(40分)オリジナルエアロ・音神[予約]	12:20(40分)シンプルエアロ+筋トレ10・日高[予約]			12:30			12:30(90分)フラスクール[スクール]						12:30	
13:00									13:00	12:55(30分)エアロサーキット・音神[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(40分)CSLive/シェイブハンフ・REC[予約]	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)CSLive/Lati Lat・REC[予約]	13:25(30分)エアロサイクルフィットネス/スリズムライド・ジェネトン[予約]		13:30	13:40(40分)ピラティス・照井[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 Hi・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・照井[予約]				14:45(40分)健康太極拳・堀米[予約]	14:40(40分)HOTヨガ・清水[予約]			14:30	
15:00									15:00		14:45(40分)シェイブハンフ・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]	15:15(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・音神[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)キッズサッカースクール(雨天のみ壁内)・雨天時利用[スクール]		15:30	
16:00						16:00(135分)スタジオ開放			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]							16:30	
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/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)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)コンビネーションスチャージ・荒井・S藤・高橋[予約]	19:25(40分)ジャズダンス・小野寺[予約]	19:25(40分)ジャズダンス・小野寺[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]	19:30(40分)シェイブハンフ・小野島[予約]	19:25(40分)CSLive/Lati Lat・REC[予約]			19:30	
20:00									20:00			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)シェイブハンフ・大門[予約]	20:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[予約]	20:30(30分)エアロサイクルフィットネス/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]	20:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]			20:25(40分)ファイトアタックPRO・ジェネトン[予約]	20:20(40分)CSLive/ピラティス・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)エアロサイクルフィットネス/パワーライド・湯原[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 Hi・伊藤[予約]			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	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD		
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日	

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 (別途入金手続き、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 >

	★				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		
09:00					09:00(70分)スタジオ開放				09:00(40分)スタジオ開放 ・レポリエド		09:00(60分)キッズダンス スクール(児童)[スクール]		09:00	
09:30	09:25(40分)コンピネー 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]			09:30	
10:00						10:00(40分)ファイトアタ ックBEAT・野口[予約]			10:00(15分)エアロ・高橋 [予約]	10:00(15分)エアロ・高橋 [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)コンピネー ションステップ・斎田(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)コンピネー ションエアロ・音神[予約]		10:20(40分)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) ・高橋 園山[予約]	11:20(40分)ZUMBA(中)・高 橋 園山[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなであ るほぐし・安養寺[予約]		11:25(30分)シンプルエ ア・音神[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 サイクルフィットネ ス/パワーライ ド・高橋 園山[予約]	11:25(40分)エア サイクルフィット ネス/パワーラ イド・高橋 園山[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/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/スミース&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]				12:15(30分)エアロ・高橋 [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]	12:35(40分)ZUMBA(中)・高 橋 園山[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・筋トレ10・酒本[予約]				13:10(40分)オリジナルエ アロ・日高[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati ・REC[予約]					13:20(30分)CSLive/ビューティ プロジェクト・ヒールライン・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				13:30(60分)ピラティスク ール・池田[スクール]					13:30(40分)ハ ーヨガ・第3週 奥[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 スン)[整理券]			14:05(40分)コンピネー 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)ピラティスク ール・池田[スクール]		14:25(40分)シェ イブリング・高 橋 園山[予約]	14:25(40分)シェ イブリング・高 橋 園山[予約]	14:15(40分)ピラティス・園 山[予約]	14:15(40分)エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・吉田[予約]	14:00
14:30												14:30(90分)卓球(フリー)	14:30	
15:00	14:50(10分)スタジオ開放	14:40(30分)CSLive/Lati ・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]			15:05(40分)シェイブパン プ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/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(30分)ファイトアタ ックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スミ ース&ヒーリング・REC [予約]		15:30	
16:00						15:55(30分)CSLive/エアロサ ーキット・REC[予約]				16:05(30分)ボディメイク 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]			16:50(40分)コンピネー ションエアロ・板井[予約]	16:55(30分)Jumping H ・佐藤(健)[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)健康本橋拳 ・加藤 初級～[予約]			17:50(40分)シェイブパン プ・高橋(希)[予約]					17:45(40分)ボディケアス トレッチ・板井[予約]	17:40(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	18:05(40分)コンピネー ションエアロ・加藤[予約]	18:10(30分)ダンスWAVE ・高橋(希)[予約]	18:50(60分)キッズヒップ ホップスクール[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/フイ ットピラティス・REC[予 約]	20:50(40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	
21:30													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	