

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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 >

| 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 |       |    |
| 08:00 |       |       |       |       |       |       |       | 08:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 08:00 |    |
| 08:30 |       |       |       |       |       |       |       | 08:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 08:30 |    |
| 10:00 |       |       |       |       |       |       |       | 10:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 10:00 |    |
| 10:30 |       |       |       |       |       |       |       | 10:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 10:30 |    |
| 11:00 |       |       |       |       |       |       |       | 11:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 11:00 |    |
| 11:30 |       |       |       |       |       |       |       | 11:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 11:30 |    |
| 12:00 |       |       |       |       |       |       |       | 12:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 12:00 |    |
| 12:30 |       |       |       |       |       |       |       | 12:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 12:30 |    |
| 13:00 |       |       |       |       |       |       |       | 13:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 13:00 |    |
| 13:30 |       |       |       |       |       |       |       | 13:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 13:30 |    |
| 14:00 |       |       |       |       |       |       |       | 14:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 14:00 |    |
| 14:30 |       |       |       |       |       |       |       | 14:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 14:30 |    |
| 15:00 |       |       |       |       |       |       |       | 15:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 15:00 |    |
| 15:30 |       |       |       |       |       |       |       | 15:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 15:30 |    |
| 16:00 |       |       |       |       |       |       |       | 16:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 16:00 |    |
| 16:30 |       |       |       |       |       |       |       | 16:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 16:30 |    |
| 17:00 |       |       |       |       |       |       |       | 17:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 17:00 |    |
| 17:30 |       |       |       |       |       |       |       | 17:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 17:30 |    |
| 18:00 |       |       |       |       |       |       |       | 18:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 18:00 |    |
| 18:30 |       |       |       |       |       |       |       | 18:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 18:30 |    |
| 19:00 |       |       |       |       |       |       |       | 19:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 19:00 |    |
| 19:30 |       |       |       |       |       |       |       | 19:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 19:30 |    |
| 20:00 |       |       |       |       |       |       |       | 20:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 20:00 |    |
| 20:30 |       |       |       |       |       |       |       | 20:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 20:30 |    |
| 21:00 |       |       |       |       |       |       |       | 21:00 |       |       |       |       |       |       |       |       | 21:00 |    |
| 21:30 |       |       |       |       |       |       |       | 21:30 |       |       |       |       |       |       |       |       | 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 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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    | 金                                       |   |  |                                  | 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<br>・レボリエド        |   | 09:00(60分)キッズダンス<br>スクール(児童)[スクール]                                    |   | 09:00   |       |
| 09:30 | 09:25(40分)コンビネー<br>ションエアロLow・照井[予<br>約] | 09:40(30分)CSLive/HO<br>Tヨガ・REC[予約]              |  |                                  |  |  |  |   |                                   | 09:50(40分)バレエエクサ<br>サイズ・津守[予約]  |   |   | 09:30   |       |
| 10:00 |   |   |  |                                  |  | 10:00(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・野口[予約]                    |  |   |                                   |   | 10:00(60分)キッズダンス<br>スクール(幼児)[スクール]                                    | 10:10(30分)ピラティス・園<br>山[予約]                                | 10:00   |       |
| 10:30 | 10:20(40分)ヨガ・池田[予<br>約]                 | 10:25(40分)コンビネーシ<br>ョンステップ・斎田(随)<br>[予約]        | 10:30(30分)エアサイクルフィットネ<br>ス/リズムドライブ・前田[予約]        |                                  | 10:30(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ・香神[予約]                     |  | 10:20(40分)ベビー体育ス<br>クール[スクール]                    |   |                                   | 10:40(90分)バレエス<br>クール・津守[スクール]  |   |   | 10:30   |       |
| 11:00 |   |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 11:00   |       |
| 11:30 | 11:20(40分)ZUMBA(高)・高橋<br>園山[予約]         | 11:20(40分)ZUMBA(低)・高<br>橋園山[予約]                 | 11:20(30分)ジムスモ/みんな<br>で踊りましょ!・安養寺[予約]            |                                  | 11:25(30分)シンプルエア<br>ロ・香神[予約]                         |  |  | 11:15(60分)キッズバレエ<br>スクール[スクール]                  | 11:40(40分)ヨガ・奥 ※第<br>3週 開[予約]     |   | 11:25(40分)エア<br>サイクルフィット<br>ネス/パワーラ<br>イド・高橋・4週<br>前山[予約]             | 11:25(40分)エア<br>サイクルフィット<br>ネス/パワーラ<br>イド・高橋・4週<br>前山[予約] | 11:15(45分)有料セッショ<br>ン/ピラティス・園山[セッ<br>ション]・3・5週のみ[セッション] | 11:30 |
| 12:00 |   | 12:05(30分)HOTフィー<br>ルド・一橋[予約]                   | 12:10(40分)エアサイク<br>ルフィットネス/パワーラ<br>イド・園山[予約]     |                                  |  | 12:05(40分)ビューティ<br>プロジェクト/ス<br>ムース&ヒー<br>リング・安養寺[予約] |  |   |                                   |   |   |   | 12:00   |       |
| 12:30 | 12:15(30分)シェイプバン<br>プ・吉田[予約]            |   |  |                                  | 12:30(40分)CSLive/Lati・Lati<br>REC[予約]                |  | 12:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]                   | 12:30(60分)キッズバレエ<br>スクール[スクール]                  | 12:35(40分)ZUMBA(R)<br>・木川[予約]     | 12:35(40分)フ<br>ァイトアタックPR<br>E・高橋・5週・6週・7週・8週<br>・高橋(希)[予約]<br>・吉田[予約] | 12:35(40分)フ<br>ァイトアタックPR<br>E・高橋・5週・6週・7週・8週<br>・高橋(希)[予約]<br>・吉田[予約] | 12:30(60分)キッズ運動能<br>力開発スクール(幼児・児<br>童)[スクール]              |   | 12:30 |
| 13:00 | 13:00(40分)シンプルエア<br>ロ・船山[10・酒木[予約]      |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 13:00   |       |
| 13:30 |   | 12:55(40分)健美操・藤城<br>[予約]                        |  | 13:30(60分)ピラティスス<br>クール・池田[スクール] |  |  |  |   |                                   | 13:30(30分)CSLive/ビューティ<br>プロジェクト/SHISEI・REC[予約]                       |   |   | 13:30   |       |
| 14:00 | 13:55(40分)ボディケアス<br>トレッチ・高木[予約]         | 13:50(40分)フリースタ<br>イルダンス・YASUSHI(ヤ<br>スシ)[整理券]  |  |                                  | 14:05(40分)コンビネーシ<br>ョンステップ・日高[予約]                    | 14:00(40分)ヨガ・武藤[予<br>約]                              | 14:05(40分)エアサイク<br>ルフィットネス/パ<br>ワーライド・木<br>川[予約] | 14:00(60分)ピラティスス<br>クール・池田[スクール]                | 14:25(40分)シェイプバン<br>プ・今村[予約]      | 14:15(40分)ピラティス・園<br>山[予約]  | 14:15(30分)エアサイク<br>ルフィットネス/ス<br>ムースドライブ・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                        | 14:45(30分)CSLive/Lati・Lati<br>REC[予約]           |  |                                  | 15:00(60分)有料セッショ<br>ン/ヒップホップ・YASUS<br>HI(ヤスシ)[セッション] | 15:05(40分)シェイパン<br>プ・大門[予約]                          | 15:00(40分)CSLive/スムース&<br>ヒーリング・REC[予約]          |   |                                   |   |   |   | 15:00   |       |
| 15:30 | 15:15(40分)オリジナルス<br>テップ・池田[予約]          |   | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]                   |                                  |  |  |  | 15:15(60分)有料セッショ<br>ン/ピラティスリフォー<br>マー・池田[セッション] | 15:20(30分)ファイトアタッ<br>クBEAT・前田[予約] | 15:10(40分)CSLive/ス<br>ムース&ヒーリング・REC<br>[予約]                           | 15:15(60分)有料セッショ<br>ン/ダンス・木川[セッション]                                   |   | 15:30   |       |
| 16:00 |   |   |  |                                  |  | 15:55(30分)CSLive/エアロー<br>キック・REC[予約]                 |  |   | 16:05(30分)ボディメイク<br>トレーニング・坂井[予約] | 16:05(30分)CSLive/リズムCAM<br>P・REC[予約]                                  |   |   | 16:00   |       |
| 16:30 | 16:30(120分)キッズダンス<br>スクール[スクール]         | 16:30(60分)テニスス<br>クール・※雨天時利用[ス<br>クール]          |  |                                  | 16:50(40分)パワーヨガ・<br>池田[予約]                           | 16:45(40分)CSLive/ピラ<br>ティス・REC[予約]                   |  |   | 16:50(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ・坂井[予約]  | 16:55(30分)Jumping H<br>・佐藤(随)[予約]                                     | 16:30(60分)キッズ運動能<br>力開発スクール(幼児・児<br>童)[スクール]                          | 16:45(45分)有料セッショ<br>ン/ピラティス・園山[セッ<br>ション]                 | 16:30   |       |
| 17:00 |   |   |  |                                  |  |  | 17:00(180分)キッズ体育<br>スクール[スクール]                   |   |                                   |   |   |   | 17:00   |       |
| 17:30 |   | 17:30(60分)キッズヒップ<br>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)健康太极拳・<br>加藤 初級～[予約]                  |  |                                  | 17:50(40分)シェイパン<br>プ・高橋(希)[予約]                       |  |  |   |                                   | 17:45(40分)ボディケアス<br>トレッチ・坂井[予約]                                       | 17:40(60分)キ<br>ッズダンスス<br>クール(児童<br>スクール)                              |   | 18:00   |       |
| 18:30 |   |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   | 18:30(60分)キ<br>ッズダンスス<br>クール(児童<br>スクール)                              |   | 18:30   |       |
| 19:00 | 19:05(40分)コンビネーシ<br>ョンエアロ・加藤[予約]        | 19:10(30分)ダンスWAVE<br>・高橋(希)[予約]                 | 18:50(60分)キッズヒップ<br>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<br>アロ・加藤[予約]           |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 20:00   |       |
| 20:30 |   |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 20:30   |       |
| 21:00 |   | 20:50(40分)CSLive/ス<br>ムース&ヒー<br>リング・REC<br>[予約] | 20:50(40分)エアサイク<br>ルフィットネス/パ<br>ワーライド・<br>羽田[予約] |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 21:00   |       |
| 21:30 |   |   |  |                                  |  |  |  |   |                                   |   |   |   | 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   | スタジオA                             | スタジオB   | スタジオC   | スタジオD   | 曜日  |       |