

# 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    | 月     |       |       |       | 火                                    |       |       | 曜日    | 水   |       |       |       | 木                                     |                                      |  | 曜日                               |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|-------|-------|
|       | スタジオA | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                     | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                 | スタジオB                                | スタジオO                                    | スタジオW                            |       |       |
| 09:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 09:00 |   |       |       |       |                                       |                                      |  |                                  | 09:00 |       |
| 09:30 |       |       |       |       | 09:40(40分)ヨガ・奥[予約]                   |       |       | 09:30 | 09:40(30分)ピラティス・開[予約]                     |       |       |       | 09:25(40分)ヨガ・開[予約]                    |                                      |  |                                  | 09:30 |       |
| 10:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 10:00 |   |       |       |       | 09:45(30分)シングルエアロ・今井[予約]              |                                      |  |                                  |       | 10:00 |
| 10:30 |       |       |       |       | 10:20(40分)ベビーボディス・クール[スクール]          |       |       | 10:30 | 10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]                 |       |       |       | 10:20(40分)ヨガ・開[予約]                    | 10:20(40分)健美操・藤井[セッション]              | 10:20(40分)ダイエットサーキット・園山[予約]              | 10:20(40分)ベビーボディス・クール[スクール]      | 10:30 |       |
| 11:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 11:00 | 11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・園山[予約]           |       |       |       | 11:20(30分)有料セッション・ヨガ・安養寺[予約]          |                                      | 11:15(40分)ZUMBA(R)・木本[予約]                | 11:15(30分)Jumping HI・前田[予約]      | 11:00 |       |
| 11:30 |       |       |       |       | 11:35(30分)シングルステップ・木本[予約]            |       |       | 11:30 |   |       |       |       | 11:20(30分)有料セッション・ヨガ・安養寺[予約]          |                                      |  |                                  | 11:30 |       |
| 12:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 12:00 | 12:10(30分)フィットアクBEAT・高橋[予約]               |       |       |       | 12:10(30分)パワーヨガ・室口[予約]                |                                      | 12:10(30分)シングルエアロLow・開[予約]               | 12:10(40分)フラエクササイズ・阿賀徹[予約]       | 12:00 |       |
| 12:30 |       |       |       |       | 12:25(40分)オリジナルエプロ・吉伸[予約]            |       |       | 12:30 |   |       |       |       | 12:20(90分)フラスクール                      |                                      | 12:15(30分)X-CORE RIDING・園山[予約]           |                                  | 12:30 |       |
| 13:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 13:00 |   |       |       |       | 12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]                |                                      | 12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]                   | 13:00(40分)CSLive/シェイプ/パン・REC[予約] | 13:00 |       |
| 13:30 |       |       |       |       | 13:20(40分)ヨガ・金口[予約]                  |       |       | 13:30 | 13:40(40分)ピラティス・照井[予約]                    |       |       |       | 13:00(90分)卓球(フリー)                     |                                      | 13:00(40分)CSLive/シェイプ/パン・REC[予約]         |                                  | 13:30 |       |
| 14:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 14:00 |   |       |       |       | 13:50(40分)オリジナルエプロ・加藤[予約]             |                                      | 13:55(30分)CSLive/ピューティッシュ・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]            |       |       | 14:30 | 14:40(40分)オリジナルエプロ・照井[予約]                 |       |       |       |                                       | 14:40(40分)HOTヨガ・酒木[予約]               |  |                                  | 14:30 |       |
| 15:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 15:00 |   |       |       |       | 14:45(40分)シェイプ/パン・一條[予約]              |                                      |  |                                  | 15:00 |       |
| 15:30 |       |       |       |       | 15:20(30分)フィットアクBEAT・阿部[予約]          |       |       | 15:30 |   |       |       |       | 15:40(40分)コンビネーションエアロ・普利[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(雨天内・※雨天時利用)[スクール] | 15:30                            |       |       |
| 16:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 16:00 | 16:00(120分)スタジオ開放                         |       |       |       |                                       |                                      | 16:30(60分)テニススクール・※雨天時利用[スクール]           |                                  | 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 |   |       |       |       | 17:00(125分)キッズヒップホップスクール[スクール]        |                                      |  | 16:30                            |       |       |
| 17:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 17:00 |   |       |       |       |                                       |                                      |  |                                  | 17:00 |       |
| 17:30 |       |       |       |       | 17:45(35分)スタジオ開放                     |       |       | 17:30 |   |       |       |       |                                       |                                      |  |                                  | 17:30 |       |
| 18:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 18:00 |   |       |       |       |                                       |                                      |  |                                  | 18:00 |       |
| 18:30 |       |       |       |       | 18:30(40分)ヨガ・荒巻[予約]                  |       |       | 18:30 | 18:30(30分)シングルエアロ・開[予約]                   |       |       |       |                                       | 18:40(40分)CSLive/スマッシュ&ヒーリング・REC[予約] |  | 18:30                            |       |       |
| 19:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 19:00 |   |       |       |       | 18:45(30分)ファンクショナルコンディショニング・小野島(予約)   |                                      |  |                                  | 19:00 |       |
| 19:30 |       |       |       |       | 19:25(40分)ZUMBA(R)・木川[予約]            |       |       | 19:30 | 19:20(40分)コンビネーションステップ・恒松[予約]             |       |       |       | 19:20(70分)有料セッション・スマッシュ&ヒーリング・REC[予約] |                                      |  |                                  | 19:30 |       |
| 20:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 20:00 | 19:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤシ)・歌川[予約]   |       |       |       | 19:30(40分)シェイプ/パン・小野島[予約]             | 19:30(40分)CSLive/Lati Lat・REC[予約]    |  |                                  | 20:00 |       |
| 20:30 |       |       |       |       | 20:20(40分)シェイプ/パン・大門[予約]             |       |       | 20:30 | 20:10(40分)フィットアクBEAT・吉田[予約]               |       |       |       | 20:30(30分)EXCITE-BODY・小野島[予約]         | 20:30(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]       |  |                                  | 20:30 |       |
| 21:00 |       |       |       |       |                                      |       |       | 21:00 | 21:00(60分)有料セッション・ヒップホップ・ASUS H(ヤシ)・セッション |       |       |       | 21:00(60分)フットサル練習会・藤井・※雨天時使用          |                                      | 20:20(70分)有料セッション・ハウス・かつそーせ              |                                  | 21:00 |       |
| 21:30 |       |       |       |       | 21:15(30分)EXCITE-BODY・川口[予約]         |       |       | 21:30 | 21:10(30分)ピラティス・スパーライト・浅野(予約)             |       |       |       | 21:00(60分)フットサル練習会・藤井・※雨天時使用          | 21:20(30分)Jumping HI・伊藤[予約]          |  |                                  | 21:30 |       |
| 曜日    | スタジオA | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                     | スタジオB | スタジオO | スタジオW | スタジオA                                 | スタジオB                                | スタジオO                                    | スタジオW                            | 曜日    |       |
| 月     | 月     |       |       |       | 火                                    |       |       | 曜日    | 水   |       |       |       | 木                                     |                                      |  | 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O | スタジオO | スタジオA  | スタジオB                              | スタジオO                              | スタジオO                                    | スタジオA  | スタジオB                             | スタジオO                                  | スタジオO                                       |                                      |       |       |       |       |
| 09:00 | 09:25(40分)コンビネーションエアロLow・照井[予約]    |  |       |       | 09:00(70分)スタジオ開放                             |                                    |                                    |  | 09:00(40分)スタジオ開放レボリュート                       |                                   |  |   | 09:00                                |       |       |       |       |
| 09:30 | 09:40(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]     |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  | 09:00(60分)キッズダンススクール(先着)[スクール]    |  |   | 09:30                                |       |       |       |       |
| 10:00 | 10:20(40分)ヨガ・池田[予約]                | 10:25(40分)コンビネーションエアロ・渡辺(離)[予約]        |       |       | 10:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]                | 10:20(40分)ペビー体育スクール[スクール]          |                                    |  | 10:00(40分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約]                  | 10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール]        | 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 | 10:30(30分)エアサクル・ホース・羽庭[予約]         |  |       |       | 10:30(40分)コンビネーションエアロ・音神[予約]                 |                                    |                                    |  | 11:00(40分)HOTフィールヨガ・安養寺[予約]                  |                                   | 10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール]             |   | 10:30                                |       |       |       |       |
| 11:00 | 11:20(40分)IZU MBA(R)・第2回・さくら・内[予約] | 11:20(40分)IZU MBA(R)・第2回・さくら・吉田・音山[予約] |       |       | 11:25(30分)有料セッション/ピラティス・イフオーマー・池田[セッション]     |                                    |                                    |  | 11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]                   |                                   | 11:25(40分)エアサクル・音神[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] | 11:00                                |       |       |       |       |
| 11:30 |                                    |  |       |       |  |                                    |                                    |  | 11:40(40分)ヨガ・奥・※第3週 関[予約]                    |                                   |  | 11:25(40分)エアサクル・音神[予約]                      | 11:25(40分)エアサクル・音神[予約]               | 11:30 |       |       |       |
| 12:00 | 12:05(30分)HOTフィールヨガ・一條[予約]         | 12:10(40分)エアサクル・フィットネス・パワーライド・園山[予約]   |       |       | 12:05(40分)ピューティープロジェクト・スマース&ヒーリング・安養寺[予約]    |                                    |                                    |  | 12:35(60分)キッズダンススクール[スクール]                   | 12:35(40分)ZUMBA(R)・木川[予約]         | 12:35(40分)ファイタタック・前田[予約]               | 12:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・兒童)[スクール]        | 12:00                                |       |       |       |       |
| 12:30 | 12:15(30分)シェイプ・パンプ・吉田[予約]          |  |       |       |  | 12:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]          | 13:00(40分)CSLive/Lati-Lati-REC[予約] |  | 12:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]                   |                                   |  |   |                                      | 12:30 |       |       |       |
| 13:00 | 13:00(40分)シンブルエアロ+筋トレ10・酒木[予約]     |  |       |       | 13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール]                 |                                    |                                    |  | 13:30(60分)CSLive/ビューティープロジェクト・SHISEI-REC[予約] |                                   |  |   |                                      | 13:00 |       |       |       |
| 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・スタイルダンス・ASUSHI(ヤスシ)[整理券] |       |       | 14:05(40分)コンビネーション・スティップ・日高[予約]              | 14:00(40分)ヨガ・武藤[予約]                | 14:05(40分)エアサクル・スマース・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]             | 14:25(40分)シェイプ・パンプ・吉村[予約]                    | 14:15(40分)ピラティス・園山[予約]            | 14:15(40分)エアサクル・フィットネス・スマッシュライド・吉田[予約] | 14:30(30分)卓球(フリー)                           | 14:30                                |       |       |       |       |
| 14:00 |                                    |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  | 15:00(40分)シェイプ・パンプ・大門[予約]         | 15:00(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]    | 15:10(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]         |                                      |       | 15:00 |       |       |
| 14:30 | 14:30(10分)スタジオ開放                   |  |       |       | 15:00(60分)有料セッション/ピラティス・ASUSHI-H(ヤスシ)[セッション] |                                    |                                    | 15:15(60分)有料セッション/ピラティス・イフオーマー・池田[セッション] | 15:20(30分)ファイトアタックBEAT・前田[予約]                | 15:15(60分)有料セッション・木川[セッション]       |  |   |                                      | 14:30 |       |       |       |
| 15:00 | 15:15(40分)オリジナル・ダンス・ティップ・池田[予約]    |  |       |       |  | 15:55(30分)CSLive/エアロサークル[REC[予約]]  |                                    |  | 16:05(30分)ボディメイクトレーニング・大[予約]                 | 16:05(30分)CSLive/リズムCAM[REC[予約]]  |  |   |                                      |       | 15:00 |       |       |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズダンスクール[スクール]          |  |       |       | 16:00(30分)ボディメイクトレーニング・大[予約]                 |                                    |                                    |  | 16:55(30分)Jumping H-i・佐藤(健)[予約]              |                                   | 16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・兒童)[スクール]   |   |                                      |       | 15:30 |       |       |
| 16:00 |                                    |  |       |       | 16:30(60分)キッズダンスクール[スクール]                    | 16:30(60分)テニススクール[※両天利用][スクール]     | 16:50(40分)コンビネーション・スマース・REC[予約]    | 17:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]               | 17:40(90分)スタジオ開放                             | 17:45(40分)ボディケアストレッチ・高橋(伶)[予約]    | 17:45(60分)キッズダンスクール[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]           |                                      |       | 16:00 |       |       |
| 16:30 |                                    |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  | 18:00(30分)CSLive/エアロサークル[REC[予約]] |  | 18:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・兒童)[スクール]        |                                      |       |       | 16:30 |       |
| 17:00 |                                    |  |       |       | 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・パンプ・高橋(伶)[予約]       |  |  | 17:50(40分)ボディケアストレッチ・高橋(伶)[予約]    |  | 17:45(60分)キッズダンスクール[スクール]                   |                                      |       |       | 17:00 |       |
| 17:30 |                                    |  |       |       |  |                                    | 18:10(40分)健康太極拳・加藤～初級～[予約]         |  |  |                                   | 18:30(60分)CSLive/リズムCAM[REC[予約]]       |   | 18:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・兒童)[スクール] |       |       |       | 17:30 |
| 18:00 |                                    |  |       |       | 18:45(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]                | 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(伶)[予約]        |  | 19:00(30分)スタジオ開放                             |                                   | 19:00(30分)スタジオ開放                       |   | 19:00(30分)スタジオ開放                     |       |       | 18:00 |       |
| 18:30 |                                    |  |       |       |  |                                    | 19:45(40分)ファイトアタックPRO・恵比原[予約]      |  |  |                                   |  |   |                                      |       |       | 18:30 |       |
| 19:00 | 20:00(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]          |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  |                                   |  |   |                                      |       |       | 20:00 |       |
| 20:30 |                                    |  |       |       | 20:50(40分)CSLive/スマース&ヒーリング・REC[予約]          | 20:50(40分)エアサクル・スマース・ヒーリング・REC[予約] | 20:50(40分)エアサクル・スマース・ヒーリング・REC[予約] | 21:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]               |  |                                   |  |   |                                      |       | 20:30 |       |       |
| 21:00 |                                    |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  |                                   |  |   |                                      |       |       | 21:00 |       |
| 21:30 |                                    |  |       |       |  |                                    |                                    |  |  |                                   |  |   |                                      |       |       | 21:30 |       |
| 曜日    | スタジオA                              | スタジオB                                  | スタジオO | スタジオO | スタジオA  | スタジオB                              | スタジオO                              | スタジオO                                    | スタジオA  | スタジオB                             | スタジオO                                  | スタジオO                                       | 曜日                                   |       |       |       |       |
| 金     |                                    |  |       |       | 土  |                                    |                                    |  | 日  |                                   |  |   | 曜日                                   |       |       |       |       |