

# セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 [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	
08:00									08:00									08:00
08:30						08:40(40分)ヨガ・奥[予約]			08:30		08:40(30分)ピラティス・関[予約]			08:25(40分)ヨガ・関[予約]				08:30
10:00									10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・香井[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	10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]		10:20(40分)有料セッション(本極拳・福来[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/スモールホール・園山[セッション]	10:30
11:00									11:00									11:00
11:30									11:30	11:20(30分)ファンクショナルトレーニング(高橋[予約])				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)フィットアタックBEAT・高橋(16) [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・阿賀橋[予約]			12:00
12:30									12:30									12:30
13:00									13:00	12:55(30分)エアロサーキット・香井[予約]								13:00
13:30									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]								14:00
14:30									14:30	14:40(40分)オリジナルエアロ・香井[予約]								14:30
15:00									15:00	14:45(40分)シェイプハンブナー・藤[予約]				14:40(40分)HOTヨガ・清水[予約]				15:00
15:30									15:30	15:40(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]				15:40(40分)コンピネーションエアロ・香井[予約]	15:40(40分)有料セッション(本極拳・福来[セッション])	15:30(120分)キッズサッカースクール(雨天のみ室内)・※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								16:00
16:30									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
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30	18:30(30分)シンプルエアロ・関[予約]								18:30
19:00									19:00									19:00
19:30									19:30	19:20(40分)コンピネーションステップ・垣松[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
20:00									20:00									20:00
20:30									20:30	20:15(30分)フィットアタックBEAT・吉田[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・YASUSHI(ヤスシ)[セッション]								21:00
21:30									21:30									21:30

# セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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 >

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 ・レボリエド				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/HOTヨガ・REC[予約]											09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	09:30		
10:00									09:50(40分)バレエエクササイズ・津守[予約]				10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	10:00		
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・斎辺(聴)[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/スリムスタイル・高橋(初)[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)ベビー体育スクール[スクール]			10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール]			10:10(30分)ピラティス・園山[予約]	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(R)・高橋(初)[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R)・高橋(初)[予約]	11:20(30分)スリム/みんなの笑顔でし・安養寺[予約]		11:25(30分)シンプルエアロ・音神[予約]			11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]					11:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・高橋(初)[予約]	11:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・高橋(初)[予約]	11:30	
12:00		12:05(30分)HOTフィールヨガ・一様[予約]	12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・園山[予約]										11:40(40分)ヨガ・奥 ※第3週 開[予約]	11:45(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第13-15週のA[セッション]	12:00	
12:30	12:15(30分)シェイプアップ・吉田[予約]														12:30	
13:00		12:55(40分)健康操・藤城[予約]													13:00	
13:30	13:00(40分)シンプルエアロ・筋トレ10・清水[予約]				13:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]										13:30	
14:00				13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール]											14:00	
14:30					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/パワーライオン・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)ZUMBA(R)・木川[予約]	14:30(40分)フィットネス/パワーライオン・高橋(初)[予約]	14:30(40分)フィットネス/パワーライオン・高橋(初)[予約]	14:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・園山[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)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(60分)シェイプアップ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スリム&ヒーリング・REC[予約]				15:10(40分)CSLive/スリム&ヒーリング・REC[予約]			15:15(60分)有料セッション/ピラティス/フォーマー・池田[セッション]	15:30		
16:00					16:00(30分)ボディメイクトレーニング・大門[予約]	15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]							16:05(30分)ボディメイクトレーニング・板井[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]			16:50(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]			16:30(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							17:00(180分)キッズ体育スクール[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]	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]											17:30	
18:00		18:10(40分)健康体操・加藤 ~初級~[予約]			17:50(40分)シェイプアップ・高橋(初)[予約]					17:45(40分)ボディケアストレッチ・板井[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(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		18:30	
19:00	19:05(40分)コンピネーションエアロ・加藤[予約]	19:10(30分)ダンスWAVE・高橋(初)[予約]													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)フィットアタックPRQ・喜出原[予約]													20:00	
20:30															20:30	
21:00		20:50(40分)CSLive/スリム&ヒーリング・REC[予約]	20:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・池田[予約]												21:00	
21:30															21:30	