

# セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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	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						09:40(40分)ヨガ・奥[予約]			08:30		09:40(30分)ピラティス・関[予約]			09:25(40分)ヨガ・関[予約]				08:30	
10:00									10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・香神[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]	10:25(40分)ヨガ・関[予約]	10:20(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション])		10:20(40分)健康操・藤城[予約]	10:20(30分)ボクティメイカーキット・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・関[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])	11:20(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									12:00	12:10(30分)フィットアタックBEAT(高橋[16][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]			12:00	
12:30									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・香神[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	
13:30									13:30	13:20(40分)ヨガ・室口[予約]	13:10(60分)CSLive/Lasti REC[予約]	13:25(30分)エアロバイクフィットネス(スリムライド・木川[予約])		13:00(90分)卓球(フリー)	13:00(40分)CSLive/シェイパンプ・REC[予約]			13:30	
14:00									14:00	13:45(30分)ダンスWAVE・吉田[予約]	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/デュオテップロケット・アームス&バックライオン・REC[予約]	13:45(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション])		14:00	
14:30									14:30	14:20(40分)ZUMBA(R)・佐藤[予約]	14:20(30分)Jumping H・前田[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	
15:00									15:00									15:00	
15:30									15:30	15:20(30分)フィットアタックBEAT・阿部[予約]	15:15(30分)CSLive/からたアタック・REC[予約]			15:30(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・香神[予約]	15:40(40分)有料セッション(太極拳・氣楽[セッション])	15:30(120分)キッズサッカー(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(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(60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)キッズステップホップスクール[スクール]						17:00	
17:30									17:30		17:45(35分)スタジオ開放							17:30	
18:00									18:00									18:00	
18:30									18:30	18:30(40分)ヨガ・荒巻[予約]	18:40(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]				18:40(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約]			18:30	
19:00									19:00									19:00	
19:30									19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]	19:25(40分)フィットアタックBEAT・野口[予約]	19:25(30分)ヨガ・荒巻[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(40分)シェイパンプ・小野島[予約]	19:35(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	19:30(40分)フラエクササイズ・阿賀嶺[予約]	19:30	
20:00									20:00									20:00	
20:30									20:30	20:20(40分)シェイパンプ・大門[予約]	20:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・中村[予約]	20:30(30分)エアロバイクフィットネス(スリムライド・木川[予約])		20:15(30分)フィットアタックBEAT・吉田[予約]	20:30(30分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用	20:30(30分)デュオテップロケット・アームス&バックライオン(高橋[予約])	20:30(30分)フリースタイルダンス・かつぞら[予約]	20:30(30分)エアロバイクフィットネス(スリムライド・小野島)	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)エアロバイクフィットネス(パワーライド・植野[予約])	21:00(60分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用	21:15(30分)フィットアタックBEAT・上中[予約]	21:00
21:30									21:30									21:30	

# セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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		
08:00					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]		08:00	
08:30	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]											08:30	
10:00						10:00(40分)フィットアタックBEAT・野口[予約]			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]	10:10(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・斎辺(睡)[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/スリムスライド・高橋(朝)[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]				10:30	
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(朝)・森田[予約]	11:20(40分)ZUMBA(朝)・森田[予約]	11:20(30分)ジムスモ/みんなで踊って楽しむ[安養寺(朝)]		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]		11:40(40分)ボディアクティブレニング・大門[予約]	11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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・園山[予約]	11:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第1回3回のみ[セッション]	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/パワーライド・園山[予約]		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]									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・酒本[予約]				13:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]									13:30
14:00	13:55(40分)ボディアクティブレッチ・酒本[予約]	13:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[整理券]		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)シェイプアップ・今村[予約]	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/スリムスライド・前田[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)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI(ヤスシ)[セッション]	15:00(40分)シェイプアップ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スム&ヒーリング・REC[予約]		15:15(60分)有料セッション/ピラティスリフォーマー・池田[セッション]	15:20(30分)フィットアタックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スム&ヒーリング・REC[予約]	15:15(60分)有料セッション/ダンス・木川[セッション]		15:30
16:00					16:00(30分)ボディアクティブレニング・大門[予約]		15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・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/パワーヨガ・REC[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]			16:50(40分)ボディアクティブレッチ・佐藤(健)[予約]	16:55(30分)Jumping H[予約]		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
18:00		18:10(40分)健康体操・加藤 ~初級~[予約]			17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース利用[スクール]				17:50(40分)シェイプアップ・高橋(裕)[予約]	17:45(30分)CSLive/パワーヨガ・REC[予約]	17:45(90分)キッズダンススクール		18:00
18:30												18:30(90分)キッズダンススクール(児童)[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(裕)[予約]								18:45(45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)フィットアタックPFC・喜出原[予約]												20:00
20:30														20:30
21:00		20:50(40分)CSLive/スム&ヒーリング・REC[予約]												21:00
21:30														21:30