

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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ず [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< 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(30分)シンプルエアロ・小野[予約]	08:30	
10:00					09:50(30分)エアロサーキット・喜見山[予約]				10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・今井[予約]							10:00	
10:30					10:35(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	10:40(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		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)健美操・藤城[予約]	10:20(30分)ボクティエクササイズ・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	11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・堀内[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])					11:00	
11:30					11:35(30分)シンプルステップ・水本[予約]	11:35(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・園山[予約]			11:30				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(保)[予約]	12:10(30分)パワーヨガ・室口[予約]						12:00	
12:30					12:25(40分)オリジナルエアロ・香禰[予約]	12:20(40分)シンプルエアロ・船橋(10)・日高[予約]		12:25(30分)ピラティス・園山[予約]	12:30			12:30(90分)フラスクール[スクール]	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]	12:30	
13:00									13:00	12:55(30分)エアロサーキット・香禰[予約]	12:55(40分)ジャズダンス・佐野[予約]						13:00	
13:30					13:20(40分)ヨガ・室口[予約]	13:10(40分)CSLive/Lati・Lati・REC[予約]	13:25(30分)エアロキックフィットネス/スリムアップ・前田[予約]		13:30				13:00(90分)卓球(フリー)	12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]	13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		13:00(90分)卓球(フリー)	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]						14:00	
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	14:35(40分)シェイプアップ・一瀬[予約]							14:30	
15:00									15:00	14:45(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・REC[予約]			15:00(60分)有料セッション/バランスボール・阿部[セッション]	14:45(40分)健康太極拳・氣楽[予約]			15:00	
15:30					15:20(30分)フィットアタックBEAT・阿部[予約]	15:15(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			15:30				15:40(40分)コンピネーションエアロ・香禰[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・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(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	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(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								17:30	
18:00									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(40分)CSLive/フィットアタックBEAT・REC[予約]			18:30	
19:00									19:00	19:20(40分)コンピネーションステップ・巨松[予約]	19:15(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]					19:00	
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]			19:30				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			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)シェイプアップ・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	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・藤映 ※雨天時使用	20:30(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・氣楽[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)エアロキックフィットネス/スリムアップ・小野[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]	21:10(30分)ピラティス・関[予約]	21:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーラット・堀内[予約]	21:00(60分)フットサル練習会・藤映 ※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					21:15(30分)ボクティエクササイズ・大門[予約]				21:30								21:30	

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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(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/HOT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)フィットアタックBEAT・野村[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]				10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]							10:30				
11:00										10:40(90分)バレエスクール・津守[スクール]			11:00				
11:30	11:20(40分)ZUMBA(高)・藤田(高)・藤田(高)・藤田(高)	11:20(40分)ZUMBA(中)・藤田(中)・藤田(中)・藤田(中)	11:20(30分)スモ/みんなで踊りましょう・安藤[予約]		11:25(30分)シンプルエアロ・香神[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/パワーライド・高橋(高)[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(高)・藤田(高)・藤田(高)	11:15(45分)有料セッション/ピラティス・園山 第1回(3回連のA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]			12:05(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・安藤[予約]							12:00				
12:30	12:15(30分)シェイプアップ・吉田[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)ダンスWAVE高橋(高)[予約]	12:30(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]	12:30		
13:00		12:55(40分)健康操・藤城[予約]												12:45(45分)有料セッション/ピラティス・園山/エアサイクルトレーニング[セッション]	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)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]									14:30	
15:00	14:50(10分)スタジオ開放	14:45(30分)CSLive/Lati・REC[予約]				15:00(60分)シェイプアップ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]									15:00	
15:30	15:15(40分)オリジナルステップ・池田[予約]			15:00(60分)有料セッション/ヒップホップ・YASUSHI(ヤスシ)[セッション]	15:15(45分)有料セッション/ボディトレーニング・園山/グラビティトレーニング[セッション]			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]	15:20(30分)フィットアタックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スムース&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					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]			16:00(30分)ボディメイクトレーニング・大門[予約]					16:05(30分)ボディメイクトレーニング・桜井[予約]				16:05(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[予約]	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]	16:45(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					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]					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]	17:30(60分)キッズ体育スクール・選考コース利用[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(高)[予約]											18:00	
18:30																18:30	
19:00	18:55(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(高)[予約]		18:50(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]						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P/RQ・志出原[予約]														20:00	
20:30																20:30	
21:00		20:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	20:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・恵比原[予約]													21:00	
21:30																21:30	