

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年08月 -

3日(月)、10日(月)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、24日(月)、31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]: 予約が必要ですが [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(30分)シンプルエアロ・中島[予約]		08:30
10:00						08:50(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・寺井[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		10:25(40分)ヨガ・関[予約]	10:20(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]		10:20(40分)健美操・藤城[予約]	10:20(30分)ボディメイクレニング・園山[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]		10:30
11:00						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]		11:00		10:30(30分)ZUMBA(R)・木川[予約]						10:30(70分)有料セッション/スモールホール・関[セッション]	11:00
11:30									11:30		11:20(30分)ファンクショナルトレーニング・堀崎[予約]	11:20(30分)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						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]		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・香神[予約]	12:20(40分)シンプルエアロ・日高[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(90分)卓球(フリー)	13:00
13:30									13:30							13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・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]			13:00(40分)オリジナルエアロ・加藤[予約]	13:55(30分)Down+Up Core・園山[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]	14:20(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・榎[予約]						14:40(40分)HOTヨガ・清水[予約]	14:30
15:00									15:00			14:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]		14:45(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・堀米[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			15:30(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・堀米[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
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(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]		16:30
17:00									17:00			17:00(125分)キッズヒップホップスクール[スクール]						17:00
17:30							17:45(35分)スタジオ開放		17:30								17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース使用[スクール]	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					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)・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/女性限定[予約]	19:30		19:20(40分)コンビネーションステップ・恒松[予約]	19:15(60分)フリー・スタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[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)シェイプアップ・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		20:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[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・藤咲 ※雨天時使用	20:30(40分)フリースタイルダンス・かつぞ[予約]	20:30(30分)Down+Up Core・REC[予約]	20:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・小野島[予約]	20:30
21:00							21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]		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/パワーライド・浅野[予約]	21:00(60分)フットサル練習会・藤咲 ※雨天時使用				21:00
21:30						21:15(30分)ボディメイクレニング・大門[予約]			21:30							21:20(30分)フィットアタックBEAT・上田[予約]		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08月 -

3日(月)、10日(月)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、24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		
08:00					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]		08:00	
08:30	09:25(40分)コンビネーション・エアロLow・西井[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]			08:30	
10:00						10:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]			10:00(40分)アイランド・高橋[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)コンビネーションステップ・斎田(睡)[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムトライド・高橋(有)[予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・香神[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	
11:30	11:20(40分)ZUMBA(有)・香神	11:20(40分)ZUMBA(有)・香神	11:20(30分)リズムスモ/かんたん新種ほくし・安養寺[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・園山[予約]	11:30(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・3・5週のみ[セッション]	11:30
12:00														12:00
12:30	12:15(30分)シェイブパンプ・吉田[予約]	12:05(30分)フィールヨガ・一條[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/スミース&ヒーリング・安養寺[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(有)[予約]	12:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	12:45(45分)有料セッション(ボディ・レーニング)・園山/グラビティ・レーニング[セッション]	12:30	
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・高木[予約]	12:55(40分)健美操・藤城[予約]			13:10(40分)オリジナルエアロ・日高[予約]	13:00(40分)CSLive/Lati・Lat・REC[予約]							13:00	
13:30				13:30(60分)ピラティススクール・池田[スクール]					13:30(30分)Down+Up・Core・高橋(有)[予約]				13:30	
14:00	13:55(40分)ボディケアストレッチ・高木[予約]	13:50(40分)フリースタイルダンス・YASUSHI(ヤスシ)[整理券]			14:05(40分)コンビ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)シェイブパンプ・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/リズムトライド・前田[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・Lat・REC[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]	15:05(40分)シェイブパンプ・大門[予約]	15:00(40分)CSLive/スミース&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)ファイトアタックBEAT・前田[予約]	15:10(40分)CSLive/スミース&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])	15:00	
15:30	15:15(40分)オリジナルステップ・池田[予約]		15:15(45分)有料セッション(ボディ・レーニング)・園山/グラビティ・レーニング[セッション]			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・レーニング・坂井[予約]	16:05(30分)CSLive/リズムCAM・P・REC[予約]			15:30	
16:00					16:00(30分)ボディメイク・レーニング・大門[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]			16:50(40分)ボディケアストレッチ・坂井[予約]	16:55(30分)Jumping・H・佐藤(健)[予約]	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・園山[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							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・選手コース利用[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・加藤 初級～[予約]				17:50(40分)シェイブパンプ・高橋(有)[予約]				17:45(40分)コンビネーションエアロ・坂井[予約]	17:45(105分)スタジオ開放	17:40(60分)キッズダンススクール[スクール]		18:00	
18:30												18:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]		18:30
19:00	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(有)[予約]	18:50(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]										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)ファイトアタックPRO・恵比原[予約]											20:00	
20:30													20:30	
21:00		20:50(40分)CSLive/スミース&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	21:20(30分)シェイブパンプPOWER・今村[予約]												21:30	
	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	金				土				日				曜日	