

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 >

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	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	
09:00								09:00									09:00	
09:30				09:15(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ・の巻	09:40(40分)ヨガ・奥[予約]			09:30		09:40(30分)ピラティス・関[予約]			09:25(40分)ヨガ・関[予約]	09:30(30分)シンプルエアロ・中島[予約]			09:30	
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・寺井[予約]				10:20(40分)健美操・藤城[予約]	10:20(30分)ボディメイクレーニング・園山[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]		10:00	
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]		10:20(40分)有料セッション/太極拳・堀米[セッション]					10:30(70分)有料セッション/スモールボール・関[セッション]	10:30	
11:00								11:00	11:20(30分)フラ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]			11:00	
11:30				11:35(30分)シンプルステップ・水本[予約]	11:25(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									11:30	
12:00				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]	12:25(30分)ピラティス・園山[予約]		12:00	12:10(30分)ファイトアタックBEAT・野口[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]	12:15(30分)X-CORE RIDING・園山[予約]		12:00	
12:30								12:30	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]	12:30(90分)フラスクール[スクール]		12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]				12:30	
13:00				13:20(40分)ヨガ・室口[予約]	13:15(40分)CSLive/Lati Latte・REC[予約]	13:25(30分)エアサイクルフィットネス/スリムアップ・前田[予約]		13:00				13:00(90分)卓球(フリー)		13:00(40分)CSLive/シェイプアップ・REC[予約]		13:00(90分)卓球(フリー)	13:00	
13:30								13:30									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)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]	14:45(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]			14:45(40分)健康太極拳・堀米[予約]				14:30	
15:00				15:20(30分)ファイトアタックBEAT・阿部[予約]	15:15(30分)CSLive/からだアタック・REC[予約]			15:00				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]	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]		15:00	
15:30								15:30		15:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]							15:30	
16:00								16:00	16:00(120分)スタジオ開放							16:00(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				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[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								17:30								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					17:45(35分)スタジオ開放			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/ファイトアタックBEAT・REC[予約]				18:30	
19:00								19:00					18:45(30分)フランクショナルコンデイング・小野寺[予約]				19:00	
19:30				19:25(40分)ZUMBA(R)・中村[予約]	19:25(40分)ファイトアタック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・中村[予約]	19:20(70分)有料セッション/スモールボール・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]	19:20(45分)有料セッション/ボディメイクレーニング/寺井/かんたん向上スクール[セッション]		19:30	
20:00								20:00		20:10(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]	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]	20:20(30分)フランクショナルコンデイング・中村[予約]			20:30	20:15(30分)ファイトアタックPRO・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)CSLive/ボディメイクレーニング・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		21:20(30分)ファイトアタックBEAT・上中[予約]		21:00		
21:30				21:15(30分)ボディメイクレーニング・大門[予約]				21:30									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09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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					08:00(70分)スタジオ開放				09:00(40分)スタジオ開放		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・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]			08:30
10:00						10:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[予約]			10:20(40分)バレー体育スクール[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	10:20(40分)ヨガ・池田[予約]	10:25(40分)コンビネーションステップ・斎辺(睡)[予約]	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/スリムライク・高橋(裕)[予約]		10:30(40分)コンビネーションエアロ・香神[予約]					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)フィールヨガ・安養寺[予約]							11:00
11:30	11:20(40分)ZUMBA(高)・香川[予約]	11:20(40分)ZUMBA(中)・香川[予約]	11:20(30分)ジムスモ/かんたん筋力トレーニング・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]			11:25(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]	11:30
12:00		12:05(30分)ZenYoga・榎[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)ピュアティプロジェクト/スミース&ヒーリング・安養寺[予約]							12:00
12:30	12:15(30分)シェイプアップ・吉田[予約]				12:30(40分)オリジナルエアロ・日高[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・吉田[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]	12:40(45分)有料セッション/ボディレニング・園山/エアロビティレニング[セッション]	12:30
13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・酒木[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
14:00	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・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/スリムライク・前田[予約]	14:30(90分)卓球(フリー)	14:00
14:30													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]	15:00(40分)CSLive/スミース&ヒーリング・REC[予約]				15:10(40分)CSLive/スミース&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]				15:05(40分)シェイプアップ・大門[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]		15:15(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)ボディメイクレーニング・大門[予約]	15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]			16:05(30分)ボディメイクレーニング・桜井[予約]	16:05(30分)CSLive/リズムCAMP・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]			16:50(40分)ボディケアストレッチ・桜井[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)[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)シェイプアップ・吉田[予約]				17:45(40分)コンビネーションエアロ・桜井[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(裕)[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	21:00(30分)シェイプアップPOWER・今村[予約]	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													21:30
	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