

セントラルウェルネスクラブ 柏 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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				09:30					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				09:40(40分)ヨガ・奥[予約]				10:00	09:45(30分)シンプルエアロ・寺井[予約]								10:00	
10:30				09:50(30分)エアロサーキット・喜見山[予約]				10:30					10:20(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]			10:30	
11:00						10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]		11:00					10:20(40分)健美操・藤城[予約]	10:20(30分)ボディメイクトレーニング・園山[予約]	10:20(40分)ベビー体育スクール[スクール]	10:30(70分)有料セッション/スモールボール・関[セッション]	11:00	
11:30				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]			11:30	10:30(30分)ZUMBA(R)・香川[予約]								11:30	
12:00								12:00	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 HI・前田[予約]			12:00	
12:30				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]			12:30	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]		12:30	
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]	12:30(90分)フラスクール[スクール]		12:55(40分)ヨガ・清水(幸)[予約]				13:00	
13:30				13:20(40分)ヨガ・室口[予約]	13:15(40分)CSLive/Late・Late・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(中・後編)[予約]		13:30				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)	13:30	
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/リズムCAM P・REC[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 HI・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・関[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]	14:45(40分)HOTヨガ・清水[予約]			14:30	
15:00								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]				15:00	
15:30				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]			15:30	15:30(40分)CSLive/Plates Shape・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(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[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	
18:00						17:45(35分)スタジオ開放		18:00								17:30(60分)キッズ体育スクール・選手コース使用[スクール]		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)ファンクショナルトレーニング・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・ダンス・阿賀嶺[予約]	19:15(40分)フリー・ダンス・阿賀嶺[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(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・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/ボディメイクトレーニング・堀崎/からだアタック[セッション]	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]	20:20(30分)ファンクショナルトレーニング/中村[予約]			20:30	20:15(30分)ファイトアタック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・ダンス・かつぞう[予約]			20:30	
21:00								21:00									21:00	
21:30				21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]	21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]			21:30	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・上田[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	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10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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 >

	金				土				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		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]			09:30	
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・松本[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/リズムライヴ・高橋(有)[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)・斎田・園山[予約]	11:20(40分)ZUMBA(有)・斎田・園山[予約]	11:20(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ・安養寺[予約]		11:25(30分)シンプルエアロ・菅神[予約]				11:15(60分)キッズバレエスクール[スクール]	11:40(40分)ボクシセブストレッチ・斎田(有)・斎田(有)・斎田(有)	11:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライヴ・園山[予約]	11:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライヴ・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		12:05(30分)enYoga・一橋[予約]	12:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライヴ・園山[予約]			12:05(40分)ピュートプロジェクト/スムース&ヒーリング・安養寺[予約]								12:00
12:30	12:15(30分)シェイプハンブ・吉田[予約]				12:15(30分)ヨガ・武藤[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]	12:45(45分)有料セッション/ボクシセブストレッチ・園山/ボクシセブストレッチ[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・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)CSLive/ボクシセブストレッチ・園山[予約]	13:30(30分)CSLive/ボクシセブストレッチ・REC[予約]				13:30
14:00	13:55(40分)ボクシセブストレッチ・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/パワーライヴ・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)シェイプハンブ・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/リズムライヴ・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・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/スムース&ヒーリング・REC[予約]				15:10(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]			15:15(45分)有料セッション(ボクシトレーニング・園山/ボクシセブストレッチ[セッション])	15:05(40分)シェイプハンブ・大門[予約]			15:15(60分)有料セッション/ピラティス/フォーム・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						15:55(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]			16:05(40分)ボクシセブストレッチ・板井[予約]	16:05(30分)CSLive/リズムCAM・P・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]			17:00(40分)ボクシセブストレッチ・板井[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(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)健康太極拳・加藤 初級～[予約]			17:50(40分)シェイプハンブ・吉田[予約]				17:55(40分)コンビネーションエアロ・板井[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(児童)[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・吉田[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)シェイプハンブPOWER・今村[予約]	20:50(40分)CSLive/Pilates Shape・REC[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	