

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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	月				火				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	
08:00									08:00									08:00
08:30									08:30									08:30
10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・田澤[定員]	08:50(40分)HOTヨガ・窪田[定員]			10:00(40分)シンブルステップ・馬場[定員]	09:50(30分)バランスボール・立石[定員]			10:00	10:00(40分)エアロサーキット・黒井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]					10:00		
10:30		10:50(40分)CSLive/カラダトックス・[REC][定員]			10:45(10分)ジムスモ/お慶シェイ	10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]			10:30									10:30
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]		11:00(40分)ポッチャ・荒浪[定員]		11:00(40分)ヨガ・清水(愛)[定員]			11:00	11:00(40分)コンビネーションエアロ・黒井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・[LIVE][定員]	11:00(40分)ポッチャ・荒浪[定員]					11:00		
11:30					11:45(10分)リンパフロー				11:30									11:30
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00(30分)ビューティプロジェクト・LEO・荒浪[定員]			12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	11:50(40分)ホワイトアタックBEAT40・黒比原[定員]			12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]						12:00		
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00(30分)Jumping HI・荒浪[定員]	12:50(40分)CSLive/スマーズ&ヒーリング・[REC][定員]	13:10(60分)有料セッション/ボディメイクヨガ・田澤[セッション][予約]		12:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	13:05(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・松本[定員]			13:00									13:00
13:30									13:30									13:30
14:00	14:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]				14:00(30分)スタイリッシュパンク・黒比原[定員]	14:10(30分)CSLive/からだアタック・[REC][定員]			14:00	14:00(40分)フラエクササイズ・黒田[定員]						14:00		
14:30									14:30									14:30
15:00	14:50(70分)有料セッション/本橋・菊地[セッション][予約]	14:50(40分)フィールヨガ・荒浪[定員]			14:50(40分)ボディコアバランス・松本[定員]	14:50(30分)CSLive/やせると健康ダンス・[REC][定員]			15:00									15:00
15:30									15:30									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放			16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放・松本			16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(120分)スタジオ開放			16:30	
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									17:30
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00	19:00(40分)CSLive/フィットネスPPRO・[REC][定員]	18:50(50分)有料セッション/ダンス・一海[セッション][予約]			18:00(30分)スタイリッシュパンク・庄原[定員]	18:50(40分)CSLive/カラダトックス・[REC][定員]			19:00					18:50(30分)CSLive/HOTYOGA・[REC][定員]			19:00	
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00(40分)シェイブハンド40・東[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・一海[定員]			19:45(10分)ジムスモ/お慶シェイ	19:50(40分)クラブ限定/STRONG Nation TMI・棉塚[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・一海[定員]			20:00	20:00(30分)クラブ限定/ヒップシンク・花塚[予約]							20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/シンブルエアロ・[REC][定員]	21:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・sena[定員]			20:45(10分)ジムスモ/背中シェイ	20:50(40分)ZUMBA(R)・棉塚[定員]	20:45(40分)ホワイトアタックBEAT40・野口[定員]			21:00	21:00(30分)Jumping HI・黒井[定員]	21:00(40分)ピラティス/リズムライド・野口[定員]					21:00	
21:30									21:30									21:30
22:00									22:00									22:00
22:30									22:30									22:30

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、16日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6日(日)、6日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・浦木[定員]	10:00(40分)動きタイム・荒瀬[定員]			10:00(40分)シンプルエアロ・大倉[定員]	10:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・大門[定員]	10:00(120分)キッズ体育スクール[スクール]		10:00(40分)ZUMBA(R)・安田[定員]	10:10(40分)CSLive/ヨガ・[REG][定員]	10:00(120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール]		10:00
10:30													10:30
11:00	11:00(40分)ホディケアストレッチ・浦木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE [REG][定員]	11:00(30分)有料セッション/ヨガ・浦原[セッション][予約]		11:00(40分)ヨガ・大倉[定員]				11:00(40分)ホワイトアタックPRO・恵比原[定員]				11:00
11:30						11:20(40分)ホワイトアタックBEAT40・大門[定員]				11:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド [REG]			11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・浦原[定員]	12:00(30分)CSLive/リズムCAMP [REG][定員]	12:00(60分)有料セッション/ピラティス・恵井[セッション][予約]										12:00
12:30					12:15(40分)シェイプアップ40・花塚[定員]	12:30(60分)有料セッション/ヨガ/ホエイラ[セッション][予約]			12:30(30分)Jumping H+荒瀬[定員]		12:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・恵比原[定員]		12:30
13:00	13:00(40分)シェイプアップ40・東[定員]	12:45(30分)CSLive/からだケア [REG][定員]	13:00(30分)有料セッション/ヨガ・浦原[セッション][予約]		12:45(10分)ジムスモ/コアボールスクリーン								13:00
13:30					13:15(40分)ZUMBA(R)・恵井[定員]	13:35(60分)有料セッション/ヨガ/ホエイラ[セッション][予約]	13:30(300分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30(40分)シェイプアップ40・江沢[定員]		13:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00	14:00(40分)ピラティス・恵井[定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ・清水(愛)[定員]								14:00
14:30									14:30(40分)オリジナルエアロ・半澤[定員]	14:30(30分)CORE DANCING 松本[定員]			14:30
15:00	15:00(40分)シンプルエアロ・恵井[定員]				15:10(40分)コンビネーションステップ・清水(愛)[定員]	15:10(40分)パワーヨガ・松田[定員]					15:20(40分)HOTフィールヨガ・荒瀬[定員]		15:00
15:30			15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]						15:30(40分)コンビネーションエアロ・半澤[定員]				15:30
16:00					16:15(40分)ヨガ・松田[定員]								16:00
16:30	16:30(180分)キッズテアダンススクール[スクール]								16:30(40分)ヒップホップ・上原[定員]	16:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・江沢[定員]			16:30
17:00					17:00(30分)有料セッション/ヨガ・松田[セッション][予約]								17:00
17:30									17:30(40分)ピラティス・上原[定員]				17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・秋谷[定員]	19:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江沢[定員]			19:45(10分)ジムスモ/コアボールスクリーン								20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋谷[定員]	21:00(40分)ホワイトアタックPRO・江沢[定員]			20:45(10分)ジムスモ/コアボールスクリーン								21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30