

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
29日(火)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	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:00(40分)シンブルエプロ・田澤[定員]	09:50(40分)HOTヨガ・室口[定員]		10:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	10:10(40分)Fit Fun・松本[定員]	09:50(30分)バランスボール・立石[定員]		10:10(10分)リソハフロー	10:00				10:00(40分)シンブルステップ・照井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]			10:10(10分)ジムスモ/みんなで笑顔です	10:00
10:30									10:30									10:30
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]	10:50(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]	10:50(40分)ポッチャ・荒浪[定員]	11:10(10分)リソハフロー	11:00(40分)ヨガ・清水(愛)[定員]	10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]		11:10(10分)フレックスストレッチ	11:00				11:00(40分)コンビネーションエアロ・照井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・[LIVE][定員]			11:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:00
11:30									11:30							11:30(40分)ポッチャ・荒浪[定員]		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・[H4555][荒浪][定員]	11:50(60分)有料セッション/ボディトレーニング[セッション][予約]	12:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔です	12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	11:50(40分)ファイトアタックBEAT40・恵比原[定員]		12:10(10分)ジムスモ/セップリアメンツ	12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]				12:10(10分)フレックスストレッチ	12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00(30分)Jumping H・荒浪[定員]	12:50(40分)CSLive/スムースヒーリング・[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]		13:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]			13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・[江刺][定員]	13:00				13:00(30分)カラダデトックス・花塚[定員]			12:40(60分)クラブ限定・はつらつ健康運動スクール[スクール][予約]	12:30(60分)有料セッション/シニア・福田[セッション]	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(40分)フィールピラティス・荒浪[定員]			14:10(30分)シェイブアップ30・恵比原[定員]			14:20(30分)CSLive/からにアタップ・[REC][定員]	14:00				14:00(40分)フラエクササイズ・福田[定員]	14:00(30分)X-CORE FIGHTING・野口[定員]				14:00
14:30									14:30									14:30
15:00		15:00(60分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション][予約]			15:00(40分)ボディコアバランス・松本[定員]	15:10(40分)CSLive/ピラティス・[REC][定員]			15:00				15:00(40分)ヨガ・清水(幸)[定員]	15:00(30分)CSLive/X-CORE RDING・北本(慎敏彦)[定員]				15:00
15:30	15:30(180分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30			15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30
16:00									16:00									16:00
16:30		16:30(120分)スタジオ開放			16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放			16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(180分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(120分)キッズプラススクール・菊地[スクール][予約]			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(30分)CSLive/X-CORE DANCING・[REC][定員]	19:00(40分)CSLive/スムースヒーリング・[REC][定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔です	19:00(30分)シェイブアップ30・江刺[定員]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[REC][定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔です	19:00					19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・[LIVE][定員]			19:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔です	19:00
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00(40分)シェイブアップ40・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・海[定員]		20:10(10分)ジムスモ/パワーヨガ・体験力	19:50(40分)*クラブ限定/STRONG Nation TM・棉塚[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・一海[定員]	20:00(30分)*クラブ限定/ヒップイングリット・花塚[予約]	20:10(10分)ジムスモ/みんな笑顔です	20:00					20:00(40分)シェイブアップ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・権井[定員]		20:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(40分)CSLive/シンブルエプロ・[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]			20:50(40分)ZUMBA(R)・棉塚[定員]	20:45(40分)ファイトアタックBEAT40・野口[定員]			21:00					21:00(30分)Jumping H・権井[定員]	21:00(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]			21:00
21:30									21:30									21:30
22:00									22:00									22:00
22:30									22:30									22:30
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	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	曜日

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。
29日(火)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	
09:00													09:00
09:30													09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・酒木[定員]	10:00(30分)からだ元気・荒瀬[定員]		10:10(19分)リンパフロー	10:10(40分)シンブルエアロ・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]	10:10(19分)みんなで体操	10:00(40分)ZUMBA(R)・安田[定員]	10:00(40分)CSLive/ヨガ・[REC][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]	10:10(19分)ジムスキ/みんなで筋トレ	10:00
10:30													10:30
11:00	11:00(40分)ホディケアストレッチ・酒木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・[LIVE][定員]	10:50(60分)有料セッション/腰痛改善・立石[セッション][予約]	11:10(19分)フレックスストレッチ	11:10(40分)ヨガ・大倉[定員]	11:20(40分)ファイトアタックBEAT40・大門[定員]		11:10(19分)ジムスキ/みんなで筋トレ		11:00(40分)ファイトアタックPRO・恵比原[定員]			11:00
11:30													11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・酒原[定員]	12:00(30分)Fit Fun・松本[定員]	12:00(60分)有料セッション/ピラティス・黒井[セッション][予約]	12:10(19分)ジムスキ/みんなで筋トレ	12:15(40分)シェイプアップ40・花塚[定員]	12:20(30分)CSLive/からだアップ・[REC][定員]							12:00
12:30		12:30(30分)CSLive/からだアップ・[REC][定員]								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・江沢[定員]					13:10(40分)CSLive/ハフヨガ・[REC][定員]							13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・[LIVE][定員]			13:15(40分)ZUMBA(R)・黒井[定員]		13:30(30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・黒井[定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ[定員]	14:10(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]							14:00
14:30		14:30(40分)フィールヨガ・門川[定員]							14:30(40分)オリジナルエアロ・平塚[定員]	14:30(30分)CORE DANCING・黒井[定員]			14:30
15:00	15:00(40分)シンブルエアロ・黒井[定員]				15:10(40分)コンビネーションステップ[定員]	15:10(40分)ヨガ・松田[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・Low・平塚[定員]	15:30(15分)エアロ・高橋[定員]	15:30(15分)エアロ・高橋[定員]		15:30
16:00					16:10(60分)有料セッション/ヨガ・松田[セッション][定員]	16:10(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・[REC][定員]						16:10(19分)ジムスキ/モップアップ	16:00
16:30	16:30(180分)キッズチャレンジスクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放							16:30(40分)ヒップホップ・上原[定員]	16:30(40分)HOTフィールヨガ・荒瀬[定員]			16:30
17:00								17:10(19分)ジムスキ/みんなで筋トレ				17:10(19分)ジムスキ/みんなでストレッチ	17:00
17:30					17:30(60分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション][予約]				17:30(40分)ピラティス・上原[定員]				17:30
18:00								18:10(19分)フレックスストレッチ					18:00
18:30													18:30
19:00		19:10(40分)ファイトアタックPRO・江沢[定員]		19:10(19分)ジムスキ/みんなで筋トレ									19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロ・Low・秋谷[定員]			20:10(19分)ジムスキ/お昼シェイプ									20:00
20:30		20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江沢[定員]											20:30
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋谷[定員]												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
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	曜日