セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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>

	<u>オン</u>		Я				<u>k</u>		開日			水				k		F E
	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		ファンクショナルエリア	
9:00									09:00									09:0
-						[[
30									09:30									09:3
		09:55(40分)HOTヨガ・室 ロ[定員]				09:50(30分)パランスボー ル・立石[定員]												
00 1	0:00(40分)シンプルエア コ・田澤[定員]			10:10(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ	レ 10:10(30分)Fit Fun・松 本[定員]		 	10:10(10分)リンパフロー	10:00	,				10:00(40分)シンプルステ ップ・照井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]		10:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 膜ほぐし	5 10:0
			ļ			ļ	ļ	ļ								ļl	,	
30		40.50(40())001: (4=	10:50(40分)ボッチャ・荒 液[定員]			40.50(40()) 随床上午業	ļ	ļ	10:30				ļ!	 		<u> </u>		10:3
00 1	1-00(40 公) (5 □ = = + f .	10:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス・【REC】[定 昌]	10:50(40分) ホッチャ・元 浪[定員]	11:10(10分)リンパフロー	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]	10:50(40分)健康太極拳・ 加藤[定員]	ļ	11:10(10分)フレックスストレッチ	11.00				ļ	11:00(40分)コンピオーシ	11:00(40-9)CSI ive/ピラティス・「	}	11:10(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ	JL 11.0
i i	室口[定員]	A.			11.00(40))) 137 94[32]	1	ł		11.00				ļl	ョンエアロ・照井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・[LIVE][定員]	} -	エクササイズ	- 1113
30							f	 	11:30							11:30(40分)ボッチャ・荒 浪[定員]		11:3
-			<u> </u>			ļ	ļ	 				+	·	l	 	浪[定員]		1
0 1	2:00(40分)ZUMBA(R) 田澤[定員]	12:00(30分)ビューティブロジェクト /ヒップライン・荒油[定義]	t	12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 膜ほぐし	* 12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	12:00(40分)ファイトアタックBEAT 40・恵比原[定義]	İ	12:10(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	12:00			1		12:00(40分)ZUMBA(R) ·田中[定員]	1200/20分/CSUse/メディカルフィットネス/提信す 時・改善・(PGC)[交員]			12:0
	田澤[正興]				- ヨンエアロ・加燥(定員)		ĺ			,				*田中[走興]	1	[1
0							[12:30						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/フラ・福田[セッション]		12:3
ľ		12:50(30分)ポールdeリラ ックス・荒浪[定員]														[予約]		1
0 1	3:00(40分)CSLive/シェ (プバンプ[定員]	77. 70000000	13:10(60分)有料セッション/ボディメイキング・田 澤[セッション][予約]		13:00(40分)コンピネーションエア ロLow・加藤[定員]				13:00					13:00(30分)カラダデトック ス・花塚[定員]	1	i l		13:0
			澤[セッション][予約]			13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江沢[定員]	L			,	,						<u> </u>	
١.									13:30									13:
	4.00(40公)健康士福業。	14.00(40 (1) 7 (11 12 =			1410(20(4)); - 7715;				1400				!	14.00(40(4))7=7 5444	14.00/20/4\EVOITE - B			+
4	4:00(40分)健康太極拳・ 南地[定員]	ティス・荒浪[定員]			14:10(30分)シェイプパン プ30・恵比原[定員]	14:20(30分)CSLive/からだアクテ	·		14:00					14:00(40分)フラエクササ イズ・福田[定員]	ODY·野口[定員]			- 1430
0						14:20(30分)CSLive/からだアクティブ・【REC】[定員]			14-30							 		14-5
٠.							ł		14.00							[
0		15:00(60分)有料セッショ				15:10(40分)CSLive/ピラ			15:00					15:00(40分)ヨガ・清水(幸)[定員]	15:00(40分)エアサイクルフィットネ			15:0
-		15:00(60分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション][予約]			. ランス・松本[定員]	ティス・【REC】[定員]	İ						·)[定員]	ス/リスムフイト・松本(定員)			-
1	5:30(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]			1	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]		15:3
1	λ-ν[λ-ν-]		スラール[スラール]		1		X9-10[X9-10]			,		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				A9-10[A9-10]		1
)			1				1		16:00] '				į į		16:0
							ĺ] '				į į		1
)		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	1		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)キッズフラス クール・菊地[スクール] [予約]	i l	!	16:
						1	1					.] '		1	[予約]	i l	}	
)					-:	1	1		17:00			.		1		i l	}	17:0
						1	1					. '		1		i l	·	+
)					,	1	1		17:30			<u> </u>		ł		i l	₁	- 1/a
0						1	1		19:00	. +		. '		ł				104
٠						1	1		10.00			· '	ļ	t	1	i 1		- 100
0			1				1		18:30			-		1				18:3
-			İ			18:50(40分)CSLive/ヨガ	1					† '		İ		i 1		-
0 19	900(30分)CSLive/やせる!脂 情燃焼ダンス・【REC】[定員]	19:00(40分)CSLive/スムース& トーリング・「RECT 宇宙!	†	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	* 19:00(30分)シェイプバン プ30・結城[定員]	·[REC][定員]	1	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋	19:00			1 '		İ	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]	i -	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 HJ	馬 19:0
ľ		7-7 1-1000		,-	- フ30・結城[定員]	1	1	-				1 '		İ	[定員]	i İ		1
0									19:30				•					19:3
					19:50(40分) * クラブ限定 /STRONG Nation T	19:50(40分)パワーヨガ・ 一海[定員]	19:50(40分)*クラブ限定											1
2	:0:00(40分)シェイプパン プ40・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・ー 海[定員]		20:10(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	19:50(40分) * クラブ限定 / STRONG Nation T / M・柿塚[定員]	AND CALL	10/28)[予約]	20:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	20:00					20:00(40分)シェイプパン プ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R) ・碓井[定員]		20:10(10分)ジムスモ/コアポール エクササイズ	· 20:0
		MLACAC:													PET DE ZO			1
0							ļ		20:30	,								20:3
					20:50(40分)ZUMBA(R) ·柿塚[定員]	20:45(40分)ファイトアタックBEAT 40・野口[定員]	ļ			,						ļ	,	
2	:1:00(40分)エアロサーキ 小・大門[定員]	21:10(40分)エアサイクル フィットネス/バワーライド ・sena[定員]			-		ļ		21:00					21:00(30分)EXCITE—C ORE·碓井[定員]	, 21:00(40分)CSLive/カラタテトッ クス・[REC][定員]			21:0
,		·sena[定員]	ļ		21.60(15分) * クラブ株定/ヒッティングミット・様塚	ļ			21,00				ļ					01.0
-				 	(74)	f	 		21:30			+	J	†				- 213
			 	ļ	2200(15分) * クラブ禁定/ヒッティングミット・標度 (*5.00)	 	 		22:00							[22.0
-			 	 		t	t	 	-2.00			 	· 	 	 	[
0			 	 	 	t	t	 	22:30			+	 	†				22:5
-			t			t	t					+	†	t	+			1
		Man hat I	Man hat I			Man hat t	第8スタジオ			Annual An								
	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	素の人グング	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	

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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

く スタジオ >

くスタ	<u> ツオ ></u>		b				Ŀ				B		國日
78.14	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8スタジオ	ファンクショナルエリア	PER
09:00												09:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	09:00
09:30		 						l					09:30
		 09:50(30分)からだ元気・ 荒浪[定員]											
10:00	10:00(40分)コンビネーションエア ロLow・酒木[定員]	. 元. 灰. 足. 與 J		10:10(10分)リンパフロー	10:10(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]	10:10(10分)みんなで体操	10:00(40分)ZUMBA(R) ・週替わり[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(10分)ジムスモ/レッグシェイ ブ	10:00
10:30		ļ	10:40(80公) 左親 セッショ			•大門[定員]					[スクール]		10:30
10:30		l	10:40(60分)有料セッション/膝痛改善・立石(10/ 24)[セッション][予約]		-		1						10:30
11:00	11:00(40分)ボディケアス トレッチ・酒木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・【LIVE】[定員]		11:10(10分)フレックスストレッチ	11:10(40分)ヨガ・大倉[定 員]		:	11:10(10分)ジムスモ/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
	1000 Minicocycl					11:20(40分)ファイトアタッ クBEAT40・大門[定員]				JI NO BAUMILERI			
11:30					-	+							11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・湯原[定	12:00(30分)Fit Fun·半	12:00(60分)有料セッション/ピラティス・照井[セッション][予約]	12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 膜ほぐし									12:00
	A.	III(ZER)	ション][予約]		12:15(40分)シェイプバン プ40・花塚[定員]	12:20(30分)CSLive/からだアクティブ・【REC】[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]			1
12:30		12:50(30分)ポールdeリラ						 	12:30(30分)Jumping H i•荒浪[定員]	・恵比原[定員]	ļ	 	12:30
13:00	13:00(40分)シェイプパン プ40・江沢[定員]	12:50(30分)ポールdeリラ ックス・半田[定員]				13:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ・【REC】[定員]	1						13:00
	フ40・江州[定興]				13:15(40分)ZUMBA(R) ·碓井[定員]	— 3万·[REC][定興]				1330(15分)* 957株支/ヒッティング20ト・恵比市 (予明)			
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・【LIVE】[定員]					13:30(300分)キッズ体育 スクール[スクール]		13:30(40分)シェイプパン プ40・江沢[定員]	(34位)(5分)* クラブ策定/セッティング3ット・恵北市 (予報)	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・照 井[定員]				14:10(40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]	14:10(40分)CSLive/スム	1				-		14:00
					.ヨンエアロ・宇田川(定員)	14:10(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・【REC 】[定員]							
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・半澤[定員]	14:30(30分)X—CORE DANCIN G·碓井[定員]			14:30
15:00	15:00(40分)シンプルエア ロ・照井[定員]				15:10(40分)コンビネーシ	15:10(40分)ヨガ・松田[定	+				+		15:00
	口・照井[定員]				.ョンステップ・宇田川[定 員]	15:10(40分)ヨガ・松田[定員]							
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 PLow・半澤[定員]	1528(309)(CSLive/X -CORE FIGHTING- (REC)1: 2 5週目(定 頁)			15:30
16:00			1		16:10(60分)有料セッショ	16:10(40分)CSLive/カラ	1				!	16:10(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	16:00
10.00			-		ン/ヨガ・松田[セッション] [定員]	16:10(40分)CSLive/カラ ダデトックス・【REC】[定 員]				16:20(40分)HOTフィール ヨガ・荒浪[定員]		イング	10.00
16:30	16:30(180分)キッズチア ダンススクール[スクール	16:30(120分)スタジオ開 放	1]				16:30(40分)ヒップホップ・ 上原[定員]	コガ・元派[定員]	16:30(110分)有料セッション/ピラティス・半澤(10/ 12:26)[セッション][予 約]		16:30
17:00]							17:10(10分)ジムスモ/みんなで筋			12.26)[セッション][予 約]	17:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	17:00
17.00						 	-	HL .			=	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					ッション][予約] ·			18:10(10分)フレックスストレッチ		<u> </u>			18:00
10.00					•								10.00
18:30													18:30
19:00		10:10(40公)フラブトアカッ		19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし									19:00
19:00		19:10(40分)ファイトアタッ クPRO・江沢[定員]		膜ほぐし									18:00
19:30													19:30
20:00	2000(40分)コンドネーションエア			20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイ									00.00
20:00	20:00(40分)コンピネーションエア ロLow・秋谷[定員]	20:20(40分)エアサイクル		ブ				l					20:00
20:30		20:20(40分)エアサイクル フィットネス/バワーライド ・江沢[定員]											20:30
	04.00(40.4)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\												1
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋 谷[定員]		 									 	21:00
21:30													21:30
22:00						<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>				22:00
22:30			 			 	 	 					22:30
						<u> </u>							1
-	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8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	100 CO.
曜日			<u> </u>				<u> </u>				B		曜日