

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。
24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	
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]	09:55(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(30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)シンバフロー	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/みんなで作るほぐし	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・荒瀬[定員]	11:10(10分)シンバフロー	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]	10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]		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・荒瀬[定員]		11:30
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00(20分)ビューティプロジェクト/モックアップ・奥田[定員]		12:10(10分)ジムスモ/みんなで作るほぐし	12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	12:00(40分)ファイアタックB/EAT 40・恵比原[定員]		12:10(10分)ジムスモ/セブリアアレンジ	12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]					12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00(40分)CSLive/シェイプ/ソニア・田澤[定員]	12:50(30分)ボールde!ラックス・荒瀬[定員]	13:10(60分)有料セッション/ボディメイク/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][予約]	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・荒瀬[定員]			14:10(30分)シェイプ/ハンズ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)EXCITE-BODY・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(40分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・松本[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)キッズフラスコール・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(40分)ボディメイク/トレーニング・大門[定員]	19:00(40分)CSLive/スチームヒーリング・[REC][定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで作るほぐし	19:00(30分)シェイプ/ハンズ30・結城[定員]	19:50(40分)ヨガ[REC][定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで作るほぐし	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リスムライド・[LIVE][定員]				19:10(10分)ジムスモ/みんなで作るほぐし	19:00
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00(40分)シェイプ/ハンズ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/体幹力		19:50(40分)・クラブ限定/STRONG Nation TM・穂塚[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・一海[定員]	19:50(40分)・クラブ限定/ヒップイン/グミット・花塚(11/15)[予約]	20:00				20:00(40分)シェイプ/ハンズ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(30分)CSLive/やせる！/第1回健康ダンス・[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)・穂塚[定員]	20:45(40分)ファイアタックB/EAT 40・野口[定員]			21:00				21:00(30分)EXCITE-CORE・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11月 -

8日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。
24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	
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・高瀬[定員]	09:50(30分)からだ元気・荒瀬[定員]		10:10(10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(10分)みんなで体操	10:00(40分)ZUMBA(R)・道替わり[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)ジムスキ/みんなで筋トレ	10:00
10:30			10:40(60分)有料セッション/膝痛改善・立石(11/21)[セッション][予約]										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WAVE・[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]	11:20(40分)ファイトアタックBEAT40・大門[定員]		11:10(10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・道原[定員]	12:00(30分)Fit Fun・半田[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]										12:00
12:30					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]					12:20(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]	12:50(30分)ポールde!ランクス・半田[定員]				13:10(40分)CSLive/ハーフヨガ・[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・宇田川[定員]	14:10(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・[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・半澤[定員]	14:30(60分)CORE DANCIN'・高瀬[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・宇田川[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・半田[定員]	15:30(40分)CSLive/ダンスWAVE・[LIVE][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/カラダデトックス・[REC][定員]						16:10(10分)ジムスキ/セップアップ・イング	16:00
16:30	16:30(180分)キッズ体育ダンススクール[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(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)ジムスキ/みんなで筋トレ				17:10(10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(10分)フレックスストレッチ					18:00
18:30													18:30
19:00		18:10(40分)ファイトアタックPRO・江沢[定員]		18:10(10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・高瀬[定員]			20:10(10分)ジムスキ/お風呂タイム									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