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)、28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>

・ 人グン			Ą				k		曜日			水				*		贈目
	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	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	
9:00									09:00									09:0
:30		09-55/40公)ロのエコガ・宮				09:50(20分) パランフボー			09:30									09:3
00 1	0:00(40分)シンプルエア コ・田澤[定員]	09:55(40分)HOTヨガ・室 ロ[定員]		10:10(10分)ジムスモ/コアポール	· 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)リンパフロー	10:00					10:00(40分)シンプルステ	- 10.00(40分)ヨガ・室口[定 員]		10:10(10分)ジムスモ/みんなで祭 膜ほぐし	5 10:0
-	□・田澤[定員]			エクササイス	本[定員]									ップ・照井[定員]	員]		膜はぐし	+
30				 				†	10:30									10:3
		10:50(40分)CSLive/カラ ダデトックス・【REC】「定	10:50(40分)ボッチャ・荒 涼[定員]			10:50(40分)健康太極拳・ 加藤[定員]												1
00 1	1:00(40分) パワーヨガ・ 室口[定員]	頁	10:50(40分)ボッチャ・荒 浪[定員]	11:10(10分)リンパフロー	11:00(40分)ヨガ・奥[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/コアポール エクササイズ	11:0
30							ļ		11.20							11:20(40公) ボッチャ・巻		11.0
~ -					 		 		11.50			+			 	11:30(40分)ポッチャ・荒 浪[定員]		- '''
0 1	2:00(40分)ZUMBA(R)	12:00(30分)ビューティブロジェクト /ヒップライン・荒浪[定員]	·	12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし	5 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]		12:10(10分)ジムスモ/ヒップリフテ イング	12:00			 		12:00(40分)ZUMBA(R) •田中[定員]	1200/20分 XCSUve/メディカルフィットキス/提携を 町-物書・DGC((文貞)		L	12:0
	田澤[定員]	711 711100			ョンエアロ・加藤(定員)	- sometime								・田平[定員]	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
		12:50(30分)ポールdeリラックス・荒浪[定員]														[予約]		
י ו	3:00(40分)CSLive/シェ (プバンブ[定員]		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)コンビネーションエア ロLow・加藤[定員]	13:15(40分)エアサイクルフィットネ	ļ		13:00					13:00(30分)カラダデトック ス・花塚[定員]				13:0
30		l	/年にとクションJEF#93		-	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]			13:30								L	13:
-			†												+			+
00 I	4:00(40分)健康太極拳・ 動物[安昌]	14:00(40分)フィールピラ ティス・荒浪[定員]			14:10(30分)シェイプパン プ30・恵比原[定員]				14:00					14:00(40分)フラエクササ イズ・福田[完員]	14:00(30分)EXCITE—B ODY·野口[定員]			14:0
	NACIAL SKI	717 JUADER			- OO MANINESCAS	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ・【REC】【定員】								TA IBBLECKS	OD: SIMILERI			1
30									14:30									14:3
10		15:00(60分) 有料セッショ			15:00(40分)ボディコアバ	15:10(40分)CSL ive/ピラ			15:00					15/00(40公)ヨガ・清水 (病	1500(40分)エアサイクルフィットネ			154
٠.		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]	ティス・【REC】[定員]			10.00					15:00(40分)ヨガ・清水(幸)[定員]	ス/リズムライド・松本[定員]			- 100
30 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]				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]	I			15:30(240分)キッズ体育 スクール[スクール]		15:3
	スクール [スクール]		スクール[スクール]				スクール[スクール]					スクール[スクール]			†	[スクール[スクール]		1
0									16:00]						16:0
												_[
0		16:30(120分)スタジオ開放			16:30(120分)キッス空手 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]		-	ļ	16:30(180分)ジュニアダン ススクール[スクール]	v 16:30(120分)キッズフラス クール・菊地[スクール] [予約]			16:
0					-				17:00	-			ļ		L12-401			17-0
					-				17.00	<u> </u>								- 1 '''
0					1				17:30	İ		1						17:3
]						1
00									18:00			.						18:0
0			+						10.20			-	ļ					10.4
-		<u> </u>	+			18:50(40分)CSLive/ヨガ			16:30							ł		- 1000
0 1	9:00(40分)ボディメイクト ノーニング・大門[定員]	19:00(40分)CSLive/スムース& トーリング・「RECTIVE 画」	†	19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	19:00(30分)シェイプパン ブ30・結城[定員]	·【REC】[定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ	19:00			1			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]	1	19:10(10分)ジムスモ/みんなで祭	5 19: 0
L	ノーニング・大門「定員」	7-7 07500			- 730・結城[定員]							1			[建真]		-	1
0									19:30									19:3
	n on(40 (\)\\\ = (=\frac{1}{2} \cdot \frac{1}{2} \cdot \frac{1}{2	00.00(40.(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		DO 10(10(1))25 / 7 T / / FT - 117	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 /ヒッティングミット・花塚(20:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ						00.00(40.(1)) - (= (= (-2).2)	00.00(40(1)\71.14.4D.4.(D)		2010/10/AVS / 77 /974/ H	
0 2	(0:00(40分)シェイフハン 740・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・ー 海[定員]		20.10(10分)シムスモ/ハワーコア 体幹力	M·柿塚[定員]		11/18/[李初]	20:10(10分)シムスモ/みんなでス トレッチ	20:00					20:00(40分)シェイフハン ブ40・野口[定員]	v 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
0									20:30									20:5
-					20:50(40分)ZUMBA(R) ·柿塚[定員]	20:45(40分)ファイトアタックBEAT												+
0 ²	1.00(30分)CSLive/やせる!脂 抗燃焼ダンス・【REC】[定員]	21:10(40分)エアサイクル		 	_ · 梅塚[定員]	40°97L[2;R]			21:00			-		21:00(30分)EXCITE—C	21:00(40分)CSLive/カラダデトッ クス・【REC】[定員]			21:0
		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]												O.C. WITLERS				1
Ī					2140(15分) * クラブ競変/ヒッティングエット・様年 (予約)				21:30						ļ			21:
_				ļ	2200((5分) * 9ラブ間支/ヒッティングエット・総督	ļ			00.00			-						-
0		 	 	 	(940)		 	 	22:00			+			+			- 22:
10		 	 	 		 	 	 	22:30			+	 		 			22:3
			†	l	†	<u> </u>	l					+			†			
	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	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	
			Ą			3	k		曜日			水			7	*		曜日

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)、28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	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
09:00	MINDO4	MEX.JUA	MONDA	373334770237	#IX224	MLX774	MOX 324	37399 <u>4</u> 770±97	#1A224	MLX774	900000	09:10(10分)ジムスモ/みんなで筋	6 09:0
												FD.	-
09:30													09:3
		09:50(30分)からだ元気・ 荒浪[定員]											1
10:00	10:00(40分)コンビネーションエア ロLow・酒木[定員]	707CFG		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/レッグシェイプ	10:0
						·大門[定員]					[スクール]		
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]										10:3
11:00	11:00(40分)ボディケアス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV	21万セッションルア本川	11:10(10分)フレックスストレッチ	11:10(40分)コガ・大会[完		ł	11:10(10分)ジムスモ/みんなで筋		11-00(40分)ファイトアタッ	1		11:0
11	11:00(40分)ボディケアス トレッチ・酒木[定員]	E·[LIVE][定員]			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]	1	FL .		11:00(40分)ファイトアタッ クPRO・恵比原[定員]			-
11:30					1	クBEAT40・大門[定員]					1		11:3
						1							1
12:00	12:00(40分)ヨガ・湯原[定昌]	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・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									12:0
			ション][予約]		12:15(40分)シェイプパン 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]			
12:30									12:30(30分)Jumping H i·荒浪[定員]	・恵比原[定員]			12:3
10.00	12.00(40.4) \$ / 7 .5	12:50(30分)ポールdeリラ ックス・半田[定員]				12.10/404)/CEL / 15 E					<u> </u>		13:0
13:00	13:00(40分)シェイプパン プ40・江沢[定員]			 	13:15(40分)ZUMBA(R)	13:10(40分)CSLive/パワ ーヨガ・【REC】[定員]				1320(15分) * クラブ族変/セッティングミット・恵北市 (*4.80)	1		13:01
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・[LIVE][定員]		l	13:15(40分)ZUMBA(R) •碓井[定員]		13:30(300分)キッズ体育		13:30(40分)シェイプバン プ40・江沢[定員]	(予明) (14位)(5分)*9ラブ族芝/ヒッティング3ット・恵北市 (予約)	13:30(120分)キッズ体育		13:3
		OBEAT-[LIVE][EM]					13:30(300分)キッズ体育 スクール[スクール]		ブ40・江沢[定員]		13:30(120分)キッズ体育 スクール[スクール]		1
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						14:0
					コンエアロ・ナ田川に興」	14:10(40分)CSLive/スム ース &ヒーリング・【REC 】[定員]							1
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·確并[定員]			14:3
15:00	15:00(40分)シンプルエア ロ・照井[定員]				15:10(40分)コンピネーシ ヨンステップ・宇田川[定	15:10(40分)ヨガ・松田[定 員]							15:0
15:30			15:20(240 公) キップ休舎		PU				15:30(40分)コンドネーションエア	1520(00)9)CSLive/X 1520(00)9)CSLive/X			15:3
10:30			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・半滞[定員]	ISSE(DOS) CSLIVE/X -CORE FIGHTING:—CORE RIDNG-(F [REC]1. 2. S週目世 EC]2. 4週目世典)			10:30
16:00					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
			†		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]	·	459	1
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	1		1				16:30(40分)ヒップホップ・ 上原[定員]	コガ・荒冽[定員]	16:30(110分)有料セッショ ン/ピラティス・半澤(10/		16:3
]	MX					1		工床(定員)		12.26)[セッション][予 約]		1
17:00								17:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 トレ				17:10(10分)ジムスモ/みんなでス トレッチ	17:0
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]				17:3
18:00))]]]] [] + 11		-	18:10(10分)フレックスストレッチ			•		18:0
					1								-
18:30			†										18:3
			1										1
19:00		19:10(40分)ファイトアタッ クPRO・江沢[定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし									19:0
19:30													19:3
20:00	20:00(40分)コンビネーションエア ロLow・秋谷[定員]			20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイ									20:0
20.00	口Low·教眷[定員]	20:20(40分)エアサイクル		7									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
					†	t	İ	İ		·	·		1
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋 谷[定員]						İ						21:00
	- LALPEJ												
21:30			<u> </u>	L		ļ	ļ						21:30
		ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ		ļ	ļ		1
22:00			ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	ļ	 	ļ			22:0
22:30		} -	 			 	 	 		 	 		22:3
.2.00			 	 	ł	 	 	 	 	 	 	 	- 22.3
	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	
		1											曜日