

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(火)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(月)について以下のプログラム、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、プログラマ、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	09:55(40分)HOTヨガ・室 ロ・由津[定員]				09:50(30分)パランドスポート・立石[定員]				10:00	10:00(10分)ジムスマモ/かんたんスレッヂ				10:00(40分)シンプルステップ・照井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室ロ[定員]			10:00(10分)ジムスマモ/かんたん斜面ほぐし	
10:30									10:30									10:30	
11:00	10:50(40分)CSLiveカラフル・タトゥックス・REC[定員]		10:50(40分)ボッチャ・荒瀬[定員]		11:10(10分)ヨガ・奥[定員]	11:00(40分)健康太極拳・加藤[定員]			11:00	11:10(10分)ジムスマモ/パーゴラ 体幹力				11:00(40分)コンビネーションエアロ・照井[定員]	11:00(40分)CSLiveカラーライズ・LIVE[定員]			11:00(10分)ジム利用説明	
11:30									11:30									11:30	
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R) ・田淵[定員]	12:00(30分)ジムスマモ/みんなで筋トレ[定員]			12:10(10分)ジムスマモ/みんなで筋トレ[定員]	12:10(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]		12:10(10分)ジムスマモ/綱&お尻引	12:00	12:00(40分)ZUMBA(R) ・田中[定員]				12:00(10分)リソリューションエアロ・田中[定員]				12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00	12:50(30分)ボールde健 康体操・荒瀬[定員]				13:10(40分)有料セッション・ボディメイク・キンダ・由 津[セッション][予約]	13:10(40分)コンビネーションエアロLow・加藤[定 員]			13:00					13:00(30分)カラダデックス・花塚[定員]				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)フィールビル ディス・荒瀬[定員]			14:10(30分)シェイプバン ブ30・恵比原[定員]			14:20(30分)CSLive/からだアチ バーズ[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-B ODY・野口[定員]				14:00				14:00
14:30									14:30									14:30	
15:00					15:00(60分)有料セシヨ ン・太極拳・菊地[セッション] [予約]	15:00(40分)ボディコア/松本[定員]		15:10(40分)CSLive/ビラ ティス[REC][定員]	15:00	15:00(40分)ヨガ・清水(季 節)[定員]	15:00(40分)エサイクルフィットネ ス・リズムライド・松本[定員]				15:00				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				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(20分)キッズダンス スクール[スクール]				16:30	16:30(120分)ユニアダ ススクール[スクール]	16:30(120分)キッズプラス 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/スマース & モーリー[REC][定員]			19:00(10分)ジムスマモ/みんなで筋 トレ・結城[定員]	19:00(30分)シェイプバン ブ30・結城[定員]		19:00(40分)CSLive/ヨガ REC[定員]	19:00	19:00(40分)ジム利用説明				19:00(30分)CSLive/エサイクル フィットネス・スマース[REC][定 員]	19:10(10分)ジムスマモ/ボールde健 康体操			19:00	
19:30									19:30									19:30	
20:00	20:00(40分)シェイプバン ブ40・大門[定員]		20:00(40分)HOTヨガ・一 海[定員]		20:10(10分)ジムスマモ/パワーコ ーフ・柿塚[定員]	19:50(40分)*クラブ限定 STRONG Nation T M・柿塚[定員]		19:50(40分)*クラブ限定 パワーヨガ・花塚 12/23[予約]	20:00	20:10(10分)ジムスマモ/みんなで筋 トレ・柿塚[定員]				20:00(40分)シェイプバン ブ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R) ・中村[定員]	20:10(10分)ジムスマモ/みんなで筋 トレ・中村[定員]		20:00	
20:30									20:30									20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/マサセイ1 回防寒体操・[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・senja[定員]			20:50(40分)ZUMBA(R) ・柿塚[定員]	20:45(40分)ファイタックBEAT 40-野口[定員]			21:00		21:00(30分)CSLive/ヨガ REC[定員]	21:00(40分)CSLive/エアロー ギフト・REC[定員]			21:00				21:00
21:30									21:30									21:30	
22:00									22:00									22:00	
22:30									22:30									22:30	
	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		
曜日	月	火	水	木	曜日	月	火	水	曜日	月	火	水	木	曜日	月	火	水	曜日	

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(月)について以下のプログラム、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	09:50(30分)からだ元気・荒浪[定員] 口Low・酒木[定員]		10:10(10分)ジムスモ/はじめに チメス	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/パーソナル・大門[定員]	10:00(20分)キッズ体幹 整体	10:10(10分)ジムスモ/ホールde健 康体操	10:00(40分)ZUMBA(R) ・適応カリ(定員)	10:00(40分)CSLive/ヨガ ・【REC】(定員)	10:00(10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/みんなで共 感	10:00	
10:30	(10:40:00分)有ゼンジ シ/膝痛改善・立石(12/19)[セッション][予約]												10:30
11:00	11:00(40分)ボディケアス トレッчи・酒木[定員] 11:00(40分)CSLive/ダンス[定員]	11:00(40分)ジムスモ/ホールde健 康体操	11:10(10分)ジムスモ/ヨガ・大倉[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]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	11:00(40分)ファイトアタック PRO・恵比寿[定員]					11:00
11:30													11:30
12:00	12:00(40分)ヨガ・奥[定員] 12:00(30分)Fit Fun・半 田[定員]	12:00(30分)有料セッションヨ ガ・奥[定員]	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	12:15(40分)ジムスモ/黒井[セッ ション][予約]	12:20(30分)CSLive/からだアク ティブ・花袋[定員]	13:00(30分)有料セッションヨ ガ・奥[定員]	13:00(40分)ZUMBA(R) ・むらさき[定員]	13:20(40分)エアサイクル フィットネス/パーソナル・恵比 寿[定員]	13:30(30分)エアサイクル フィットネス/パーソナル・恵比 寿[定員]	13:30(30分)キッズ体幹 スクール[スクール]	13:30(10分)ヨガ[定員]セイ ンス・南沢[セッション][予約]	13:30	
12:30	12:50(30分)ボールde健 康体操・半田[定員]												12:30
13:00	13:00(40分)シェイプバン ブ40・江沢[定員]												13:00
13:30	13:30(40分)CSLive/ファイ タック#BEAT40[定員]												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 ーズ&ヒーリング・【REC】 [定員]		14:30(40分)オリジナルエ アロ・半澤[定員]	14:30(30分)X-CORE DANC ON・【REC】(定員)				14:00
14:30	14:30(40分)フィールヨガ・ 門川[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 ョンステップ・宇田川[定 員]	15:10(40分)ヨガ・武蔵[定 員]							15:00
15:30			15:30(240分)キッズ体幹 スクール[スクール]										15:30
16:00					16:10(60分)パワーヨガ・ 武蔵[定員]	16:10(40分)CSLive/リズ ムCAMP・【REC】(定員)			16:30(10分)HOTフィール ドヨガ・荒浪[定員]		16:10(10分)ジムスモ/パーカ ボルカ	16:00	
16:30	16:30(180分)キッズチア ダンススクール[スクール] 開放	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)有料セッションヨ ガ・半澤[定員] 第4週実施[セッション][予約]		16:30		
17:00							17:30(60分)有料セッションヨ ガ・エアロ・加賀[セッ ション][予約]		17:30(40分)ヨガ・荒浪[定 員]		17:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	17:00	
17:30													17:30
18:00													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(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ[セッション]							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]				20:10(10分)ジム利用説明								20:00
20:30					20:20(40分)エアサイクル フィットネス/パーソナル・ 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
	金				土				日				