

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)ジム利用説明	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)ジムスモ/かんたんストレッチ	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/かんたんストレッチ	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(40分)ヨガ・奥[定員]	11:00(40分)健康太極拳・加藤[定員]		11:10(10分)ジムスモ/パワーコア練習券	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)ジム利用説明	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(30分)ビューティプロジェクト・荒瀬[定員]		12:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:10(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・40・恵比寿[定員]		12:10(10分)ジムスモ/靴とお風呂が楽	12:00					12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]			12:10(10分)リンパフロー	12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00(40分)CSLive/シェイプ/ソフ[定員]	12:50(30分)ボールde健康体操・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]		13:10(40分)コンビネーションエアロLow・加藤[定員]			13:10(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/ヨガ・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)シェイプアップ30・恵比寿[定員]		14:20(30分)CSLive/からだケアアップ・[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(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(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/かんたんストレッチ	19:00(30分)シェイプアップ30・結城[定員]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[REC][定員]		19:10(10分)ジム利用説明	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/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/パワーコア練習券	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・海[定員]	19:50(40分)・クラブ限定/ヒップイングミット・花塚(12/23)[予約]	20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00					20:00(40分)シェイプアップ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・中村[定員]		20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(30分)CSLive/やせる！体脂肪燃焼ダンス・[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・40・野口[定員]			21:00					21:00(30分)CSLive/ヨガ・[REC][定員]		21:00(40分)CSLive/エアロサーキット・[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 - 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・高木[定員]	09:50(30分)からだ元気・荒瀬[定員]		10:10(10分)ジムスモ/はじめてのエアロ	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)ジムスモ/ポールダンス・高木	10:00(40分)ZUMBA(R)・酒巻わり[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/みんなでダンス	10:00
10:30			10:40(60分)有料セッション/腰痛改善・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チ・酒木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・[LIVE][定員]		11:10(10分)ジムスモ/ポールダンス・高木	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・恵比原[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(60分)有料セッション/ピラティス・熊井[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]	12:30(30分)CSLive/からたアタック・[REC][定員]							12:30
13:00		12:50(30分)ポールダンス健康操・半田[定員]											13:00
13:30	13:00(40分)シェイプアップ40・江沢[定員]		13:10(30分)有料セッション/ピラティス・熊井[セッション][予約]										13:30
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・[LIVE][定員]					13:30(30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・熊井[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
15:00	15:00(40分)シンブルエアロ・熊井[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)キッズ体育スクール[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]						16:10(10分)ジムスモ/パワーコア体験力	16:00
16:30	16:30(180分)キッズダンススクール[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(第2第4週実施)[セッション][予約]		16:30
17:00								17:10(10分)ジムスモ/みんなでお楽しみ体操				17:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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)ジム利用説明					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)ジムスモ/かんたん筋トレ・高木									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[秋谷]			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