

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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 シンプルエアロ・由井[定員]	09:55(40分)HOTヨガ・室			09:50(30分)パランドスポーツ・立石[定員]	10:10(10分)ジム利用説明	10:10(30分)Fit Fun・松本[定員]	10:10(10分)ジムスモ/かんたんスレッチ	10:00	10:00 40分 シンプルステップ・照井[定員]	10:00(10分)ヨガ・室口[定員]	10:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	10:00					10:00
10:30									10:30									10:30
11:00	11:00 40分 パワーヨガ・室[定員]	10:30 40分 CSLive カラダストレッチ・R[REC][定員]	10:50 40分 ボッチャ・荒澤[定員]		11:10(40分)ヨガ・奥[定員]	11:10(10分)リハブロー	11:00(40分)健康太極拳・加藤[定員]	11:10(10分)ジムスモ/パーゴープ体幹力	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[REC][定員]	11:10(10分)ジム利用説明	11:00					11:00
11:30									11:30									11:30
12:00	12:00 40分 ZUMBA (R)	12:00 30分 ヨガ・ティグレジェット・田淵[定員]	12:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ[田淵]		12:10(40分) コンビネーションエアロ・加藤[定員]	13:00(40分)ファイトアタックBEAT 40分 田淵[定員]	12:10(10分)ジムスモ/綱&お尻引[田淵]	12:00	12:00 40分 ZUMBA (R)	12:00 30分 ヨガ・ティグレジェット・田淵[定員]	12:10(10分)パランドスポーツ・田中[定員]	12:00 40分 パランドスポーツ・荒澤[定員]	12:00					12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00 40分 CSLive シュイバーン・康体操・荒浪[定員]	12:50(30分)ボールde健	13:10(40分)有料セッション・ボディメイク・キング・田淵[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・ハイパーエアロ・江沢[定員]	13:10(40分)エアサイクルフィットネス・ハイパーエアロ・江沢[定員]	13:00	13:00 40分 カラダストレッ	13:00 40分 有料セッション・ヨガ・福田[セッション]・ジムスクール[予約]	13:00						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・荒浪[定員]			14:10(30分)シェイプパンチ30・恵比原[定員]	14:20(30分) CSLive/からだアチャイズ・REC][定員]			14:00	14:00 40分 フラエクササ	14:00 30分 EXCITE-BODY・野口[定員]	14:00					14:00	
14:30									14:30									14:30
15:00									15:00 40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 40分 ヨガ・清水(季)	15:00 40分 エアサイクルフィットネス・リズムライド・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)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(120分)キッズダンススクール[スクール]				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]	18:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・結城[定員]		19:00 30分 シェイプパンチ30・結城[定員]	18:50(40分) CSLive/ヨガ		19:00 10分 ジム利用説明	19:00		19:10 30分 CSLive/エアサイクル・スマース・リズムライド[REC][定員]			19:10 10分 ジムスモ/ボールde健	19:00		19:00	
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00 40分 シェイプパンチ40・大門[定員]	20:00 40分 HOTヨガ・一海[定員]			19:50(40分)*クラブ限定期間:STRONG Nation T-M・柿塚[定員]	19:50(40分)*クラブ限定期間:ヒッティングミット・花澤12/23[予約]	19:50(40分)*クラブ限定期間:ヒッティングミット・花澤12/23[予約]	20:00	20:00 40分 シェイプパンチ40・野口[定員]	20:00 40分 ZUMBA (R)・中村[定員]	20:10 10分 ジムスモ/みんなで筋トレ	20:00					20:00	
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00 30分 CSLive/マサセイ1回	21:10(40分)エアサイクル・防災体操・スリムライド・ゼン・aera[定員]			20:50(40分) CSLive (R) 40分 野口[定員]			21:00		21:00 40分 CSLive/ヨガ・エアロヨガ・REC][定員]						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02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

23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・Low・流木[定員]		09:50(30分)からだ元気・荒浪[定員]		10:10(10分)ジムスモ/はじめにティス	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(10分)キッズ体幹整体	10:10(10分)ジムスモ/ホールde体操	10:00(40分)ZUMBA(R)・【REC】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]	09:10(10分)ジムスモ/みんなで会話	10:00
10:30			10:40(60分)有料セッション/膝痛改善・立石(12才)・[セッション][予約]										10:30	
11:00	11:00(40分)ボディケアトレッчи・酒木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスde修身体操		11:00(10分)ジムスモ/ホールde修身体操	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(60分)有料セッション/ヨガ・ビヨーネス・黒井[セッション][予約]	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:15(40分)シェイプインピラティス・花袋[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/パーソナル・恵比寿[REC]定員]					12:00
12:30		12:30(30分)ボールde健 康体操・半田[定員]											12:30	
13:00	13:00(40分)シェイプインピラティス・黒井[定員]		13:00(30分)有料セッション/ヨガ・黒井[セッション][予約]		13:10(30分)CSLive/はじめに太ももの引き締め[REC]定員]		13:30(40分)ZUMBA(R)・むらさき半田[定員]	13:30(300分)キッズ体幹スクール[スクール]	13:20(40分)シェイプインピラティス・江沢[定員]	14:00(40分)CSLive/ヨガ・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 DANCING・【REC】定員]		13:00
13:30			13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[LIVE]定員]										13:30	
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/スマートスース&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)シンプルエアロ・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]								15:00	
15:30			15:30(240分)キッズ体幹スクール[スクール]		15:30(40分)ヨガ・武藤[定員]								15:30	
16:00													16:00	
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			16:30(40分)パワーヨガ・武蔵[定員]	16:30(30分)CSLive/リズムCAMP		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・第4週実施・[セッション][予約]	16:30(40分)コンビネーションエアロ・半澤[定員]	16:30(40分)CSLive/ヨガ・荒浪[定員]	16:30(10分)ジムスモ/パーカーボルダリング	16:30	
17:00													17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00		19:00(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								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		20:30(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				曜日	