

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
 20日(金)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		
08:00									08:00									08:00	
08:30									08:30									08:30	
10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・田澤[定員]	08:55(40分)HOTヨガ・窪[定員]		10:10(19分)ジム利用説明	10:10(30分)Fit Fun・松本[定員]			10:10(19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(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00	
10:30		10:50(40分)CSLive/カラダトックス【REC】[定員]	10:50(40分)ポッチャ・荒浪[定員]						10:30										
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]			11:10(19分)リンパフロー	11:10(40分)ヨガ・奥[定員]	11:00(40分)健康体操・加藤[定員]		11:10(19分)ジムスモ/パワーコア体験券	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]				11:00	
11:30									11:30									11:30(40分)ポッチャ・荒浪[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/ランニング・荒浪[定員]		12:10(19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BEAT 40・豊比原[定員]		12:10(19分)ジムスモ/靴本お祭り体験券	12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]			12:10(19分)リンパフロー	12:00	
12:30		12:50(30分)ポールde健康体操・荒浪[定員]							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
13:00	13:00(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]		13:10(60分)有料セッション/ボディメイクング・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]			13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(正定)[定員]	13:00				13:00(40分)カラダデトックス・花塚[定員]				12:30(60分)有料セッション/はつらつ健康運動スクール(スクール)[予約]	13:00	
13:30									13:30										13:30
14:00	14:00(40分)健康体操・菊地[定員]	14:00(40分)フィールピラティス・荒浪[定員]			14:10(30分)シェイプアップ30・豊比原[定員]			14:20(30分)CSLive/からびアップ[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										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	
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(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/ダンス&ヒーリング[REC][定員]		19:10(19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・穂塚[定員]	19:50(40分)CSLive/ヨガ[REC][定員]		19:10(19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/パワーライド(LIVE)[定員]	19:10(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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(19分)ジムスモ/パワーコア体験券	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/ヒューディングミット・花塚(12/20)[予約]	20:10(19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(19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/やせると引き締まるダンス【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BEAT 40・野口[定員]			21:00				21:00(40分)CSLive/ヨガ【REC】[定員]	21:00(30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

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年03月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
 20日(金)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	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00-10:40分 コンビネーションエアロ・滝本[定員]	09:50-10:30分 からだ元気・高瀬[定員]		10:10-10:40分 ジムスモ/はじめてヨガ	10:10-10:40分 シンプルエアロ・大倉[定員]	10:10-10:40分 エアサイクル/フィットネス/パワーライド・大門[定員]	10:00-10:20分 キッズ体育スクール[スクール]	10:10-10:40分 ジムスモ/ボールde健康	10:00-10:40分 ZUMBA(R)・選替わり[定員]	10:00-10:40分 CS Live/ヨガ・[REC][定員]	10:00-10:20分 キッズ運動能力開発スクール(幼児)・[スクール]	10:10-10:40分 ジムスモ/みんなまで	10:00
10:30			10:40-10:50分 有料セッション/膝痛改善・立石(12/19)[セッション][予約]										10:30
11:00	11:00-10:40分 ボディケアストレッチ・滝本[定員]	11:00-10:40分 CS Live/ダンスWAVE[定員]		11:10-10:40分 ジムスモ/ボールde健康	11:10-10:40分 ヨガ・大倉[定員]	11:20-10:40分 ファイトアタックBEAT40・大門[定員]		11:10-10:40分 ジムスモ/かんたん筋トレ		11:00-10:40分 ファイトアタックPRO・恵比原[定員]			11:00
11:30													11:30
12:00	12:00-10:40分 ヨガ・奥[定員]	12:00-10:30分 Fit Fun・半田[定員]		12:10-10:40分 ジムスモ/かんたん筋トレ	12:15-10:40分 シェイフハンフ40・花塚[定員]	12:20-10:40分 CS Live/からだアタック[REC][定員]				12:20-10:40分 エアサイクル/フィットネス/パワーライド・恵比原[定員]			12:00
12:30		12:50-10:30分 ボールde健康体操・半田[定員]							12:30-10:40分 CS Live/デュエティボジスト/レッグラン・[REC][定員]				12:30
13:00	13:00-10:40分 シェイフハンフ40・江沢[定員]		13:10-10:40分 有料セッション/ピラティス・黒井[セッション][予約]		13:15-10:40分 ZUMBA(R)・むらさき[定員]	13:30-10:40分 CS Live/はじめて太極拳・[REC][定員]			13:30-10:40分 コンビネーション/ヨガ・黒井[定員]				13:00
13:30		13:30-10:40分 CS Live/フィットアタックBEAT-LIVE[定員]				13:30-10:40分 キッズ体育スクール[スクール]		13:30-10:40分 シェイフハンフ40・江沢[定員]			13:30-10:20分 キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00	14:00-10:40分 ピラティス・黒井[定員]				14:10-10:40分 コンビネーション/エアロ・宇田川[定員]	14:10-10:40分 CS Live/スムース&ヒーリング・[REC][定員]							14:00
14:30		14:30-10:40分 フィールヨガ・門川[定員]						14:30-10:40分 オリジナルエアロ・半澤[定員]	14:30-10:40分 CORE DANCING・[REC][定員]				14:30
15:00	15:00-10:40分 シンプルエアロ・黒井[定員]			15:10-10:40分 コンビネーション/ステップ・宇田川[定員]									15:00
15:30			15:30-10:40分 キッズ体育スクール[スクール]		15:30-10:40分 ヨガ・武藤[定員]			15:30-10:40分 コンビネーションエアロ・半澤[定員]	15:30-10:40分 CORE DANCING・[REC][定員]				15:30
16:00												16:10-10:40分 ジムスモ/パワーコア体操	16:00
16:30	16:30-10:40分 キッズアダンススクール[スクール]	16:30-10:20分 スタジオ開放		16:30-10:40分 パワーヨガ・武藤[定員]	16:30-10:40分 CS Live/リズムGAMING・[REC][定員]			16:30-10:40分 セブホップ・上原[定員]	16:20-10:40分 HOTフィールヨガ・荒瀬[定員]	16:30-10:10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							17:10-10:40分 ジムスモ/黒とお祭りき締め					17:10-10:40分 ジムスモ/かんたん筋トレ	17:00
17:30				17:30-10:40分 有料セッション/エアピラティス・加藤[セッション][予約]				17:30-10:40分 ピラティス・上原[定員]					17:30
18:00							18:10-10:40分 ジム利用説明						18:00
18:30													18:30
19:00		18:10-10:40分 ファイトアタックPRO・江沢[定員]		18:10-10:40分 ジムスモ/かんたん筋トレ									19:00
19:30													19:30
20:00	20:00-10:40分 コンビネーションエアロ・秋谷[定員]			20:10-10:40分 ジム利用説明									20:00
20:30		20:20-10:40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	21:00-10:40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