

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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		
08:00	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	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		
08:30									08:30									08:30		
10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・田澤[定員]	09:55(40分)HOTヨガ・室[定員]		10:10(19分)ジムスモ/ボールd46 履体検	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(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/お腹引き締め				10:10(19分)ジムスモ/お腹引き締め	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・荒瀬[定員]					10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]										10:30		
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]			11:10(19分)ジム利用説明	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]				11:10(19分)ジムスモ/お腹引き締め					11:00(40分)コンビネーションエアロ・福井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・【REC】定員			11:10(19分)ジムスモ/お腹引き締め	11:00	
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)ニューティロジエータムス&パワライオン・高瀬[定員]		12:10(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]			12:00(40分)フィットアタックBEAT40・豊比呂[定員]					12:10(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00	
12:30		12:50(30分)ボールd46ラックス・荒瀬[定員]																12:30(60分)クラブ限定! ぽっつ健康運動スクール【セッション】予約	12:30	
13:00	13:00(40分)CSLive/シェイパンプ[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・加藤[定員]			13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワライオン・庄原[定員]						13:00(40分)ZenYoga・松本[定員]				13:00		
13:30		13:45(40分)フィールピラティス・荒瀬[定員]																13:30		
14:00	14:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]				14:10(30分)シェイパンプ30・豊比呂[定員]			14:20(30分)CSLive/からだアップ【REC】定員						14:00(40分)フラエクササイズ・福田[定員]	14:00(30分)EXCITEーBODY・野口[定員]			14:00		
14:30																		14:30		
15:00		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]			15:10(40分)CSLive/ピラティス・【REC】定員						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(40分)ヨガ・清水(幸)[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(240分)キッズ体育スクール【スクール】	15:30	
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(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(180分)ジュニアダンススクール【スクール】	16:30	
17:00																		17:00		
17:30																		17:30		
18:00																		18:00		
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/スモ&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)シェイパンプ30・結城[定員]			19:50(40分)CSLive/ヨガ【REC】定員						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(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:00	
19:30																		19:30		
20:00	20:00(40分)シェイパンプ40・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・一瀬[定員]		20:10(19分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00(30分)CSLive/リスムCAM P【REC】定員			19:50(40分)パワーヨガ・海[定員]					20:10(19分)シンパロー		20:00(40分)シェイパンプ40・野口[定員]	20:00(40分)ZUMBA(R)・中村[定員]		19:50(40分)クラブ限定! ヒッチングミット・花塚4/28実施【予約】	20:10(19分)ジムスモ/ボールd46 履体検	20:00
20:30																		20:30		
21:00					20:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員]			20:50(40分)フィットアタックBEAT40・野口[定員]						21:00(40分)CSLive/ヨガ【REC】定員	21:00(30分)CSLive/エアローサーキット【REC】定員			21:00(40分)CSLive/ヨガ【REC】定員	21:00	
21:30																		21:30		
22:00																		22:00		
22:30																		22:30		

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

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(40分)コンピネーションエアロ・高瀬[定員]	09:50(30分)からだ元気・高瀬[定員]		10:10(10分)シンパロー	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/パワーライト・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)ジム利用説明	10:00(40分)ZUMBA(R)・選替わり[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)ジム利用説明	10:00
10:30			10:40(60分)有料セッション/腰痛改善・立石(4/17)[セッション][予約]										10:30
11:00	11:00(40分)ボディアクアストレッチ・潘木[定員]	11:00(40分)CSLiveダンスWAVE [4/16][定員]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:10(40分)ヨガ・大倉[定員]	11:20(40分)フィットアタックBEAT40・大門[定員]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ		11:00(40分)フィットアタック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]		12:10(10分)ジムスモ/お祭り準備									12:00
12:30					12:15(40分)シェイプアップ40・花塚[定員]	12:20(30分)CSLiveから足アタック・[REC][定員]			12:30(40分)CSLive/パワーヨガ・[REC][定員]	12:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライト・恵比原[定員]			12:30
13:00	13:00(40分)シェイプアップ40・江沢[定員]	12:45(30分)ボールドe健康体操・半田[定員]											13:00
13:30					13:15(40分)ZUMBA(R)・むらさき[定員]	13:10(30分)CSLive/ボディアクア・原井[セッション][予約]			13:30(40分)CSLive/パワーヨガ・[REC][定員]				13:30
14:00	14:00(40分)ピラティス・原井[定員]								13:30(40分)シェイプアップ40・江沢[定員]		13:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]		14:00
14:30					14:10(40分)コンピネーションエアロ・宇田川[定員]	14:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・[REC][定員]							14:30
15:00													15:00
15:30					15:10(40分)コンピネーションステップ・宇田川[定員]				15:30(40分)コンピネーションエアロ・半田[定員]				15:30
16:00			15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]										16:00
16:30													16:30
17:00	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)パワーヨガ・武藤[定員]	16:30(120分)スタジオ開放			16:30(40分)セブホップ・上原[定員]	16:20(40分)HOTフィールヨガ・荒浪[定員]	16:30(110分)有料セッション/ピラティス・半田(第2第4週実施)[セッション][予約]		17:00
17:30					17:30(60分)有料セッション/エアピタス・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													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)コンピネーションエアロ・秋[定員]			20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)ピラティス・秋[定員]	20:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライト・江沢[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