

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年05月 -

6日(水)、18日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

4日(月)、8日(火)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(30分)Fit Fun・松本[定員]	10:10(30分)Fit Fun・松本[定員]			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(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ				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/カラダトックス【REC】[定員]	10:50(40分)ポッチャ・荒浪[定員]		11:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]			10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]				11:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00(40分)CSLive/ピラティス(LIVE)[定員]	11:00(40分)ポッチャ・フリ[定員]	11:00(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00		
11:30									11:30									11:30	
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00(30分)コンビネーションエアロ・清水(愛)[定員]			12:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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BEAT・恵比原[定員]				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00(30分)デュエノイロジェカアームズ&バックライン(愛蔵版)[定員]				12:00	
12:30									12:30									12:30	
13:00	13:00(40分)コンビネーションエアロ・清水(愛)[定員]	13:00(30分)フィールピラティス・荒浪[定員]	13:10(60分)有料セッション/ボディメイキング・田澤(夜11-18)[セッション]シ川[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/パワーライド(正統派)[定員]				13:00(40分)ZenYoga・松本[定員]			12:40(60分)クラブ限定/はつま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/シアン・福田[セッション]シ川[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)ヨガ・清水(愛)[定員]			14:10(30分)シェイフハンド・恵比原[定員]				14:20(30分)CSLive/からびアクトアップ【REC】[定員]				14:00(40分)フラエクササイズ・福田[定員]	14:00(30分)EXCITE-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]	15:00(60分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション]シ川[予約]	15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		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/スリムライド・松本[定員]			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(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)キッズフラスコール・菊地[スクール]シ川[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/ジムスモ&ヒーリング【REC】[定員]			19:00(30分)シェイフハンド・結城[定員]	18:50(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/スリムライド【LIVE】[定員]			19:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00	
19:30									19:30									19:30	
20:00	20:00(40分)シェイフハンド・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・瀬[定員]			20:00(30分)CSLive/リズムJAMP【REC】[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・海[定員]							20:00(40分)シェイフハンド・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(5/28実施)[予約]	20:10(30分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00
20:30									20:30									20:30	
21:00		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)・アンドレ[定員]	20:50(40分)フィットアタックBEAT・野口[定員]							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05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。
 4日(月)、8日(火)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	10:00-10:45分 コンビネーションエアロ・高瀬[定員]	09:50-10:30分 からだ元気・高瀬[定員]	10:25-10:55分 CS Live/ボディカブ[定員]	10:10-10:19分 リンパフロー	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]	10:10-10:19分 ジム利用説明	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)・[定員]	10:10-10:19分 ジム利用説明	10:00
10:30			10:40-10:55分 有料セッション/腰痛改善・立石(5/16)[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・潘木[定員]	11:00-10:40分 CS Live/ダンスWAVE [REC][定員]		11:10-10:19分 ジムスモ/かんたん筋トレ	11:10-10:40分 ヨガ・大倉[定員]	11:20-10:40分 ファイトアタックBEAT・大門[定員]		11:10-10:19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]	12:00-10:55分 有料セッション/ピラティス・熊井[セッション][予約]	12:10-10:19分 ジムスモ/お腹引き締め	12:15-10:40分 シェイプアップ・花塚[定員]	12:20-10:30分 CS Live/からだアタック・[REC][定員]							12:00
12:30										12:30-10:40分 CS Live/パワーヨガ・[REC][定員]			12:30
13:00	13:00-10:40分 シェイプアップ・江沢[定員]	12:45-10:30分 ボールde健康体操・半田[定員]	13:10-10:30分 有料セッション/ピラティス・熊井[セッション][予約]		13:15-10:40分 ZUMBA (R)・むらさき[定員]	13:10-10:30分 CS Live/ボディメイクルーティング・[REC][定員]							13:00
13:30										13:30-10:40分 CS Live/ボディメイクルーティング・[REC][定員]			13:30
14:00	14:00-10:40分 ピラティス・熊井[定員]	13:30-10:40分 CS Live/フィットアタックBEAT・LIVE[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]	13:30-10:30分 キッズ体育スクール[スクール]	13:30-10:40分 シェイプアップ・江沢[定員]			13:30-10:20分 キッズ体育スクール[スクール]		14:00
14:30													14:30
14:30										14:30-10:40分 オリジナルエアロ・半澤[定員]			14:30
15:00	15:00-10:40分 シンプルエアロ・熊井[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 コンビネーションエアロ・半澤[定員]	15:30-10:40分 CS Live/ボディメイクルーティング・[REC][定員]		15:30
16:00												16:10-10:19分 前-Ald健康体操	16:00
16:30	16:30-10:40分 キッズステップダンススクール[スクール]	16:30-10:20分 スタジオ開放	16:30-10:24分 キッズ体育スクール[スクール]		16:30-10:40分 パワーヨガ・武藤[定員]	16:30-10:20分 スタジオ開放				16:30-10:40分 セブホップ・上原[定員]	16:20-10:40分 110Tファイルヨガ・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												17:10-10:19分 ジムスモ/みんなで行こう	17:00
17:30										17:30-10:40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	20:00-10:40分 コンビネーションエアロ・秋谷[定員]				18:10-10:40分 ファイトアタックPRO・江沢[定員]	18:10-10:19分 ジムスモ/かんたん筋トレ							20:00
20:30													20:30
21:00	21:00-10:40分 ピラティス・秋谷[定員]	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]											21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
曜日	金				土				日				曜日