

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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(30分)Fit Fun・松本[定員]				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/かんたん筋トレ	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										10:30	
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]				11:00(40分)ヨガ・奥[定員]				11:00					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(LIVE)[定員]	11:00(40分)ポッチャ・フリ[定員]		11:10(19分)ジムスモ/お風呂引替	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]			12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・恵比原[定員]			12:00					12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00(30分)デュアロジェカームス&バックライン(真流) [定員]			12:10(19分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00	
12:30									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(60分)有料セッション(予約)			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)ファイバーピラティス・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(6/11・15・22)【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]				13:00					13:00(40分)ZenYoga・松本[定員]					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)シェイフハンブ・恵比原[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(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					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			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/リスムライド・ヒーリング【REC】[定員]			19:00(30分)シェイフハンブ・結城[定員]	18:50(40分)CSLive/ヨガ【REC】[定員]			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(19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)シェイフハンブ・大門[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・室口[定員]			20:00(30分)CSLive/リスムライド・P【REC】[定員]	19:50(40分)パワーヨガ・海[定員]			20:00					20:00(40分)シェイフハンブ・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(6/25実施)【予約]			20:10(19分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00
20:30									20:30										20:30	
21:00					20:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員]	20:50(40分)ファイトアタックBEAT・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	
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06月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24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)コンビネーションエアロ・滝沢[定員]	09:50(30分)からだ元気・滝沢[定員]		10:10(10分)リンパフロー	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		10:20(30分)CSLive/ボディカネ/健康診断前トレーニング[REC]											10:30
11:00	11:00(40分)ボディアクアストレッチ・瀧木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVZ(6/19)[定員]		11:10(10分)ジム利用説明	11:10(40分)ヨガ・大倉[定員]	11:20(40分)フィットアタックBEAT・大門[定員]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレまで		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)シェイフハンド/花塚[定員]	12:20(30分)CSLive/からだアタック[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)シェイフハンド/江沢[定員]	12:45(30分)ボールド健康体操・半田[定員]											13:00
13:30					13:10(30分)有料セッション/ピラティス・照井セッション[予約]			13:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[REC][定員]					13:30
14:00	14:00(40分)ピラティス・照井[定員]								13:30(40分)シェイフハンド/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)コンビネーションエアロ・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)コンビネーションステップ・宇田川[定員]								15:30
16:00													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・半澤(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)コンビネーションエアロ・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