

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。
20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
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) ヨガ・室口[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/藤原幸祐[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]			10:10-19分) ジムスモ/はじめてピエリス					10:00
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]	11:10-19分) ジムスモ/ボールド[定員]	11:00-40分) ヨガ・奥[定員]			11:10-19分) ジム利用説明	11:00-40分) コンビニエーションエアロ・荒浪[定員]	11:00-40分) コンビニエーションエアロ・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/自腹引替					11:00
11:30																		11:30
12:00	12:00-40分) ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00-30分) コンビニエーションエアロ・清水(愛)[定員]	11:50-30分) ビューティプロジェクト/BEA[定員]	12:10-19分) ジムスモ/原真由希	12:00-40分) コンビニエーションエアロ・加藤[定員]			12:10-19分) ジムスモ/かんたん新課程まで	12:00-40分) ファイトアタックBEAT・恵比原[定員]				12:00-40分) ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00-30分) Down-Up Core・荒浪[定員]				12:00
12:30																		12:30
13:00	13:00-40分) コンビニエーションエアロ・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/ボディメイクング・田澤(6/1・15・22)【セッション】[予約]	13:00-40分) コンビニエーションエアロ・加藤[定員]				13:15-40分) エアサイクルフィットネス/ハワード(不定期)[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/シニア・福田【セッション】[予約]				13:00
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/からむアプ[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
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) ホチコアパランス・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/スラムライド・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]				15:30-240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			16:30-120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
17:30																		17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00	19:00-40分) ホチコアパランス・大門[定員]	19:00-40分) CSLive/スラムスモ・ヒーリング【REC】[定員]		19:10-19分) ジムスモ/みんなで行こう	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]		19:10-19分) ジム利用説明					19:10-30分) CSLive/エアサイクルフィットネス/スラムライド【LIVE】[定員]				19:10-19分) ジムスモ/みんなで行こう	19:00
19:30																		19:30
20:00	20:00-40分) シェイフハンド・今村[定員]	20:00-40分) HOTヨガ・潮[定員]		20:10-19分) ジムスモ/右腹引替	19:50-40分) パワーヨガ・海[定員]	20:00-30分) CSLive/ス-CORE TRAINING【REC】[定員]		20:10-19分) ジムスモ/かんたん新課程まで				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(7/16実施)【予約]			20:10-19分) ジムスモ/ボールド[定員]	20:00
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) ファイトアタック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
22:00																		22:00
22:30																		22:30

