セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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
	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	
09:00									09:00									09:00
09:30		09:55(40分)HOTヨガ・室口[定員]				09:50(30分)バランスボール・立石[定員]			09:30									09:30
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・田澤[定員]			10:10(10分)ジム利用説明	10:10(30分)Fit Fun・松本[定員]			10:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善	10:00					10:00(40分)シンプルステップ・照井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]		10:10(10分)ジムスモ/はじめてピラティス	10:00
10:30		10:50(40分)CSLive/カラダデトックス【REC】[定員]	10:50(40分)ボッチャ・荒浪[定員]			10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]			10:30									10:30
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]			11:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]			11:10(10分)ジム利用説明	11:00					11:00(40分)コンビネーションエアロLow・照井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・【LIVE】[定員]	11:00(40分)ボッチャ・フリー[定員]	11:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:00
11:30			11:50(40分)Pilates Shape・荒浪[定員]						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(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	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]		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	12:00					12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00(30分)Down一Up Core・荒浪[定員]			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/フラ・福田[セッション][予約]		12:30
13:00	13:00(40分)コンビネーションステップ・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[セッション][予約]		13:00(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・江尻[定員]			13:00					13:00(40分)シェイプバンプ・半田[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)シェイプバンプ・恵比原[定員]	14:20(30分)CSLive/からだアクティブ【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一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/リズムライド・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			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)キッズフラスクール・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/スムース&ヒーリング・【REC】[定員]		19:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	19:00(30分)シェイプバンプ・結城[定員]	19:10(40分)CSLive/LatiLati・【LIVE】[定員]		19:10(10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/リズムライド・【LIVE】[定員]		19:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	19:00
19:30					19:50(40分)★クラブ限定/STRONG Nation TM・柿塚[定員]				19:30									19:30
20:00	20:00(40分)シェイプバンプ・野口[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・一海[定員]		20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		20:05(40分)パワーヨガ・一海[定員]		20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00					20:00(40分)ZUMBA(R)・中村[定員]	20:10(30分)CSLive/HOTヨガ・【REC】[定員]	19:50(40分)★クラブ限定/ヒッティングミット・花塚(11/5実施)[予約]	20:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	20:00
20:30					20:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員]				20:30									20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[定員]	21:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・【REC】[定員]				21:05(30分)CSLive/エアロサーキット・【REC】[定員]			21:00					21:00(40分)シェイプバンプ・久保[定員]	21:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・中村[定員]			21:00
21:30					21:40(15分)★クラブ限定/ヒッティングミット・アンドレ[予約]				21:30									21:30
22:00					22:00(15分)★クラブ限定/ヒッティングミット・アンドレ[予約]				22:00									22:00
22:30									22:30									22:30
	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	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

作成日:2026/10/16 15:55:17

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23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	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	
09:00													09:00
09:30													09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロLow・酒木[定員]	10:10(30分)健康体操・舘崎[定員]		10:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	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/パワーライド・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)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	10:00(40分)ZUMBA(R)・週替わり[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/膝痛改善・立石(11/20)[セッション][予約]										10:30
11:00	11:00(40分)ボディケアストレッチ・酒木[定員]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・【LIVE】[定員]		11:10(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	11:10(40分)ヨガ・大倉[定員]	11:20(40分)ファイトアタックBEAT・大門[定員]		11:10(10分)ジム利用説明		11:00(40分)ファイトアタックPRO・恵比原[定員]		11:10(10分)ジムスモ/背中引き締め	11:00
11:30													11:30
12:00	12:00(30分)Fit Fun・半田[定員]	12:00(40分)ヨガ・奥[定員]	12:00(60分)有料セッション/ピラティス・照井[セッション][予約]	12:10(10分)ジムスモ/二の腕＆胸引き締め	12:15(40分)シェイプバンプ・花塚[定員]	12:20(30分)CSLive/からだアクティブ・【REC】[定員]				12:20(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									12:30(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・【REC】[定員]				12:30
13:00	13:00(40分)シェイプバンプ・江沢[定員]	12:50(30分)ボールde健康体操・半田[定員]	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]		13:15(40分)ZUMBA(R)・むらさき[定員]	13:10(40分)CSLive/Pilates Shape・【REC】[定員]				12:00(55分)★クラブ限定/セッティングエル・恵比原[予約]			13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・【LIVE】[定員]					13:30(300分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30(40分)シェイプバンプ・江沢[定員]	13:40(55分)★クラブ限定/セッティングエル・恵比原[予約]	13:30(120分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00	14:00(40分)ピラティス・照井[定員]				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]							14:00
14:30		14:30(40分)ZenYoga・荒浪[定員]							14:30(40分)オリジナルエアロ・半澤[定員]	14:30(30分)X-CORE DANCING・【REC】[定員]			14:30
15:00	15:00(40分)シンプルエアロ・照井[定員]				15:10(40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]	15:10(40分)CSLive/Lati Lati・【REC】[定員]				12:20(55分)CSLive/メディカルフィットネス・Qシモ予防・改善・【REC】[定員]			15:00
15:30		12:20(55分)CSLive/メディカルフィットネス・Qシモ予防・改善・【REC】	15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]						15:30(40分)コンビネーションエアロLow・半澤[定員]				15:30
16:00					16:10(40分)ヨガ・武藤[定員]							16:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	16:00
16:30	16:30(180分)キッズチアダンススクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放							16:30(40分)ヒップホップ・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]		16:30
17:00					17:10(60分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション][予約]	17:10(40分)パワーヨガ・武藤[定員]		17:10(10分)ジム利用説明				17:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	17:00
17:30									17:30(40分)ピラティス・上原[定員]				17:30
18:00								18:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善					18:00
18:30						18:20(60分)スタジオ開放							18:30
19:00		19:10(40分)ファイトアタックPRO・江沢[定員]		19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)コンビネーションエアロLow・秋谷[定員]			20:10(10分)ジム利用説明									20:00
20:30		20:20(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(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
	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	金				土				日				曜日

作成日:2026/10/16 15:55:17