

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29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

作成日:2025/03/29 14:11:28

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館です。

29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(別途入金手続き、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 (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	
09:00													09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/榎本太極拳・REC[予約]		09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ		09:20(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]								09:30
							09:30(60分)キッズ空手スクール・中級・上級[スクール]				09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		10:00
10:00													10:00
10:30	10:20(40分)ヨガ・比呂[予約]				10:20(40分)ZUMBA (R)・重代[予約]								10:30
							10:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]	10:20(40分)CSLive/ボディビル・フットボール・ダンス・エアロ・小松田[予約]			10:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]		11:00
11:00			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ					11:00
11:30	11:20(30分)エアロサーキット・奥野[予約]		11:10(40分)動きタイム・川村[予約]		11:20(40分)シェイプアップ40・壺代[予約]								11:30
									11:30(40分)カラダデトックス・小松田[予約]				12:00
12:00	12:10(40分)シェイプアップ40・奥野[予約]	12:00(40分)パワーヨガ・荒巻[予約]	12:00(140分)卓球(フリー)・ジムスタッフ		12:20(40分)フィットアタックPRO・奥野[予約]				12:25(40分)エアロサーキット・小松田[予約]		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		12:00
12:30											12:40(320分)卓球(フリー)		12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA (R)・木村[予約]						12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						13:00
					13:15(40分)コンビネーションエアロ・小松田[予約]				13:20(40分)ヨガ・小松田[予約]	13:10(30分)バランスボール・岡所[予約]			13:30
13:30							13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						13:30
14:00	14:05(40分)ピラティス・貞廣[予約]												14:00
					14:15(40分)シンプルステップ・山口[予約]				14:20(40分)シェイプアップ40・逸見[予約]	14:10(40分)ピラティス・高木(高)[予約]			14:30
14:30							14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						14:30
15:00									15:20(20分)Jumping・Hi・逸見[予約]	15:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・岡所[予約]			15:00
	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・小学2年生)[スクール][予約]		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						15:30
16:00									16:00(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]				16:00
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール・児童[スクール][予約]		16:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]		16:15(30分)CSLive/リズムGAMING・REC[予約]						16:15(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		16:30
							16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:45(30分)ボディプロジェクト/美背整・REC[予約]				17:00
17:00					17:00(40分)フィットアタックBEAT40・奥野[予約]								17:00
17:30			17:30(60分)キッズ空手スクール・中級・上級[スクール]										17:30
18:00					18:00(30分)X-CORE RIDING・REC[予約]								18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	19:30(40分)ステップサーキット・高木(晶)[予約]	19:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・岡所[予約]		19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ									19:30
													20:00
20:00													20:00
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・逸見[予約]												20:30
			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ										21:00
21:00													21:00
21:30													21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチパーパス	ジム	
曜日	金				土				日				曜日