

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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	月				火				曜日	水				木				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	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									09:00
09:30					09:40(30分)CSLive/からだアクトライブ・REC[予約]				09:30					09:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]				09:30
10:00									10:00									10:00
10:30					10:30(40分)ヨガ・岩崎[予約]	10:30(30分)フレックスストレッチ・川村[予約]			10:30					10:30(40分)健康体操・吉野[予約]	10:30(40分)ポッチャ・高橋[予約]			10:30
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					11:00
11:30					11:25(30分)ファイトアタックBEAT 30・奥野[予約]				11:30		11:20(40分)フラエクササイズ・木村(希)[予約]		11:10(40分)ピラティス・広瀬[予約]			11:10(40分)Fit Fun・奥野[予約]		11:30
12:00									12:00									12:00
12:30					12:15(40分)シンプルエアロ・奥野[予約]	12:15(40分)ポッチャ・フリー[予約]			12:30					12:20(40分)シンプルエアロ・高木(昌)[予約]				12:30
13:00					13:10(40分)カラダデトックス・高木(昌)[予約]	13:10(30分)エアサイクルフィットネス/スリズムライド・奥野[予約]			13:00							13:10(30分)エアサイクルフィットネス/スリズムライド・高木(昌)[予約]		13:00
13:30									13:30									13:30
14:00					14:05(40分)コンビネーションステップ・小松田[予約]				14:00		13:50(40分)ヨガ・壺代[予約]	13:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・相坂[予約]		14:10(40分)ベリーダンス・相澤[予約]	14:10(30分)デュエティプロジェク・ス・			

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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 (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	
09:00													09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/橋本太極拳・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・荒巻[予約]				10:20(40分)ZUMBA(R)・重代[予約]	10:20(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約]							10:30
							10:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]	10:45(10分)ジムスモ/お慶引き継ぎ・ジムスタッフ	10:55(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[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	11:00(60分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]		10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・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・山川[予約]		11:20(40分)シェイプアップ40・重代[予約]	11:20(40分)CSLive/ピラティス・REC[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)ファイトアタック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
13:30					13:15(40分)コンピネーションエアロ・小松田[予約]				13:20(40分)ヨガ・小松田[予約]	13:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング・CSLive[予約]			13:30
	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・LIVE[予約]						13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:00
14:00	14:05(40分)ピラティス・貞廣[予約]												14:00
14:30					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(昌)[予約]		14:30
							14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						15:00
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・相坂[予約]		15:00
15:30	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)・高橋[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
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CAM・REC[予約]				16:00(30分)スーCORE FIGHTING・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
17:00					17:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]				16:45(20分)CSLive/ビュートアッププロジェクト/クエストライン・REC[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)CSLive/XーCORE REDING・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(昌)[予約]			18:45(10分)ジムスモ/かんたん要領改善・ジムスタッフ									19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[予約]											20:00
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・逸見[予約]												20:30
21:00			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ										21:00
21:30													21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTスタジオ)	マルチバーパス	ジム	
曜日	金				土				日				曜日