

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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]			09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ	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	10:20(40分)健康大指導・行田[予約]				10:30(40分)健康体操・吉野[予約]	10:30(40分)ポッチャ・フリー[予約]		10:30	
11:00					11:25(30分)ファイトアタックBEAT 30-奥野[予約]				11:00	11:10(40分)ポッチャ・フリー[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]	11:00	
11:30									11:30					11:30(30分)ファイトアタックBEAT 30-奥野[予約]				11:30
12:00									12:00	12:10(40分)カラダデトックス・広瀬[予約]						12:00(140分)卓球(フリー)	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/リズムライド・奥野[予約]			13:00	13:05(30分)シェイプアップ30・壺代[予約]						13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高木(大)[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・飯塚[予約]	14:10(30分)ビュートロジーエクササイズ&ヒーリング・小倉[予約]		14:00	
14:30					14:55(40分)コンビネーションエアロ・小松田[予約]				14:30	14:40(40分)ZUMBA(R)・壺代[予約]							14:30	
15:00									15:00								14:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	15:00
15:30								15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	
16:00									16:00									16:00
16:30								16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30	
17:00									17:00									17:00
17:30								17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・上級クラス[スクール]	17:30	
18:00									18:00									18:00
18:30									18:30									18:30
19:00					19:10(30分)EXCITE-BODY-高木(大)[予約]	19:10(30分)ホールdeリラックス・佐藤[予約]			19:00		19:10(40分)HOTヨガ・秋葉[予約]			19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-LIVE[予約]			19:00	
19:30									19:30	19:15(30分)シェイプアップ30・高木(大)[予約]					19:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]		19:30	
20:00					19:55(40分)ピラティス・高木(昌)[予約]				20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]				20:05(30分)シェイプアップ30・相坂[予約]			20:00	
20:30					20:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佐藤[予約]				20:30									20:30
21:00					20:50(30分)シェイプアップPOWER・逸見[予約]				21:00					20:50(40分)ファイトアタックPRO・相坂[予約]				21:00
21:30									21:30									21:30
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	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	曜日
	月				火					水				木				

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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]				09:20(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
10:30	10:20(40分)ヨガ・荒巻[予約]				10:20(40分)シェイプアップ40・高木(大)[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・フィットネスシリーズ			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									10:45(10分)ジムスモ/お慶引き締め・ジムスタッフ				11:00
			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・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]			
11:30	11:15(40分)シェイプアップ40・奥野[予約]		11:10(40分)動きタイム・川村[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]								11:30
									11:30(40分)カラダデトックス・小松田[予約]				
12:00	12:10(40分)コンビネーションエアロ・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]							12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	12:00
12:30									12:25(40分)エアロサーキット・小松田[予約]				12:30
							12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				12:40(320分)卓球(フリー)		
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・木村[予約]				13:15(40分)コンビネーションエアロ・小松田[予約]						13:10(40分)エアサइクルフィットネス/リズムライド・佐藤[予約]		13:00
							13:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		13:20(40分)ヨガ・小松田[予約]				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(昌)[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]						
15:00											15:10(40分)HOTフィールヨガ・相坂[予約]		15:00
					15:15(40分)ベリーダンス・飯塚[予約]				15:20(20分)Jumping・Hi・逸見[予約]				
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
					16:15(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	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]				16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						16:30
17:00					17:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]						16:45(30分)ビューティプロジェクト・トップライン・REC[予約]		17:00
			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-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]												19:30
				19:45(10分)ジムスモ/かんたん調整改善・ジムスタッフ									20:00
20:00													20:30
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・逸見[予約]												21:00
			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ										21:30
21:00													
21:30													
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	曜日