

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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

<スタジオ >

月				火				水				木				金			
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	曜日		
09:00								09:00									09:00		
09:30								09:30									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		
11:00					11:25(30分)ファイトアタックBEAT30・奥野[予約] 11:30(20分)ヨガ・エアライクルフィットネス・高木(昌)[予約]			11:00									11:00		
11:30								11:30									11:30		
12:00					12:15(40分)シンプルエアロ・奥野[予約]	12:15(40分)ボッチャ・ブリード[予約]		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(140分)卓球(フリー)						12:00		
12:30								12:30									12:30		
13:00					13:10(40分)カラダデトック	13:10(30分)エアサイクルフィットネス・高木(昌)[予約]		13:00	13:05(30分)シェイプバンブ30・塙代[予約]								13:00		
13:30								13:30									13:30		
14:00					14:05(40分)コンビニーションステップ・小松田[予約]			14:00	13:50(40分)ヨガ・塙代[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・姫塚[予約]	14:10(30分)ピューティプロジェクト・スマース&ヒーリング・小倉[予約]				14:00	
14:30					14:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]			14:30	14:40(40分)ZUMBA(R)・塙代[予約]								14:30		
15:00					14:55(40分)コンビニションエアロ・小松田[予約]			15:00									15:00		
15:30								15:30	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		
16:00								16:00									16:00		
16:30								16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(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	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)[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)ボールdeリップス・佐藤[予約]		19:00	19:15(30分)シェイプバンブ30・高木(大)[予約]	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					19:55(40分)ピラティス・高木(昌)[予約]			19:30									19:30		
20:00					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]			20:00	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING-LIVE[予約]				20:10(30分)ジムスモ/かんたん筋肉改善・ジムスタッフ	20:05(30分)シェイプバンブ30・相坂[予約]				20:00	
20:30								20:30									20:30		
21:00					20:50(30分)シェイプ・インブ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)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバーバス	ジム	曜日		
月	月				火				水				木				月		

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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

<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)	マルチバース	ジム			
09:00					09:20(40分)CSLive/健 康太極拳・REC[予約]	09:15(10分)みんなで体操・ジムス タッフ								09:00	
09:30						09:20(40分)CSLive/カラ ダテックス・REC[予約]								09:30	
10:00							09:30(60分)キッズ空手ス クール・中級・上級[スク ール]							10:00	
10:30					10:20(40分)ヨガ・荒巻[予 約]	10:20(40分)シェイプバン ブ40・高木(大)[予約]		10:30(60分)キッズ空手ス クール・初級[スクール]	10:30(60分)CSLive/カラダテックス・リッジ ・ジムスタッフ	10:30(60分)CSLive/マイカルフ ィットネスシリーズ・REC[予約]			10:30		
11:00					10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ	11:10(40分)動きタイム・ 川村[予約]			10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め・ジムスタッフ	10:55(10分)CSLive/マイカルフ 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	
11:30					11:15(40分)シェイプバン ブ40・奥野[予約]	11:20(40分)ZUMBA(R) ・歌川[予約]			11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ	11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ	11:30(40分)カラダデトック ス・小松田[予約]			11:30	
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		12:25(40分)エアロサーキ ット・小松田[予約]	12:40(320分)卓球(フリー)	12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ			12:00	
12:30						12:20(40分)ファイトアッ クPRO・奥野[予約]		12:30(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]				12:30	
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]				13:40(40分)エアサイクル ・佐藤[予約]				13:00	
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・真 廣[予約]		14:15(40分)シンブルステ ップ・山口[予約]		14:20(40分)シェイプバン ブ40・遠見[予約]		14:10(40分)ピラティス・高 木(昌)[予約]			14:00	
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						15:15(40分)ペリーダンス・ 振塚[予約]			15:20(20分)Jumping Hi・遠見 [予約]		15:10(40分)HOTフィール ドヨガ・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							16:30(60分)CSLive/リズムCAM P+REC[予約]		16:00(30分)X-CORE FIGHTIN G+REC[予約]		16:15(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ				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]		16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)[スクール]		16:45(30分)ビュティプロジェクト ・ヒラタ・REC[予約]				16:30	
17:00							17:45(60分)CSLive/ファイトアッ クBEAT+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-CORE RISING+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]		19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 力改善・ジムスタッフ							19:30	
20:00														20:00	
20:30					20:25(40分)パワーヨガ・ 遠見[予約]		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレーニングスタッフ							20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ(HOTスタジオ)	マルチバース	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)	マルチバース	ジム	曜日		
	金				土				日				曜日		