

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	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 イブREC[予約]					09:15(10分)みんなで体操・ジムス タッフ		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					10:30(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									11:00			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・真瀬[予約]							11:30	11:20(40分)フラエクサ イズ・木村(裕)[予約]							11:10(40分)Fit Fun・奥 野[予約]	11:30
12:00									12:00	12:10(40分)カラダデットク ス・広瀬[予約]							12:00(140分)卓球(フリー 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)カラダデットク 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)シェイブバン プ30・壺代[予約]							13:00(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)コンピネーシ ョンステップ・小松田[予約]			14:20(40分)HOTヨガ・逸 見[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・ 藤球[予約]	14:10(30分)ニュー・プロジェク ト・スチーム&ヒーリング・小倉[予 約]			14:00
14:30									14:30	14:40(40分)ZUMBA(R) ・壺代[予約]							14:45(10分)ジムスモ/右腹引き締 め・ジムスタッフ	14:30
15:00									15:00									15:00
15:30									15:30	15:30(60分)キッズダンス 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	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
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		19:10(30分)EXCITEー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 頭[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)シェイブバン 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]					19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ		20:00									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]			20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	20:30	20:00(30分)CSLive/スー・CORE FIGHTING・LIVE[予約]			20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ・ジムスタッフ	20:05(30分)シェイブバン プ30・相坂[予約]				20:30
21:00		20:50(30分)シェイブバン 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
	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	
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

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(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		09:30
													10:00
10:00													10:00
10:30	10:20(40分)ヨガ・荒巻[予約]				10:20(40分)シェイプ/パンパ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]	10:20(40分)CSLive/ボディビル・フットボール・トレーニング			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]		10:30
			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	10:50(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]				11:00
11:00			11:10(40分)動きタイム・川村[予約]		11:20(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]								11:00
11:30	11:15(40分)シェイプ/パンパ40・奥野[予約]								11:30(40分)カラダデトックス・小松田[予約]				11:30
								11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					12:00
12:00	12:10(40分)コンピネーションエアロ・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]				12:25(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							12:30(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)		12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・木村[予約]				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]	13:10(40分)エアサイクルフィットネス/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]						13:30
14:00	14:05(40分)ピラティス・貞廣[予約]				14:15(40分)シンブルステップ・山口[予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		14:20(40分)シェイプ/パンパ40・逸見[予約]	14:10(40分)ピラティス・高木(高)[予約]			14:00
14:30													14:30
													15:00
15:00					15:15(40分)ベリーダンス・飯塚[予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		15:20(20分)Jumping・Hi・逸見[予約]	15:10(40分)HOTフィールヨガ・相坂[予約]			15:00
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・小学生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
16:00						16:15(30分)CSLive/リズムCAM・REC[予約]			16:00(30分)X-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	16:00
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)デュエティオシェット・トップライン・REC[予約]				16:30
17:00					17:00(40分)CSLive/ファイトアタック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 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(晶)[予約]			19:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・高橋[予約]									19:30
20:00													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
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