

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)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				休館日					09:00									09:00	
09:30					09:40(30分)CSLive/からだアクティブ-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)フレクサストレッチ・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		11:10(40分)ポッチャ・フリー[予約]						11:10(40分)Fit Fun・奥野[予約]	11:00	
11:30					11:25(30分)ファイトアタックBEAT 30-奥野[予約]				11:30					11:30(30分)ファイトアタックBEAT 30-高木[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									13:00									13:00	
13:30									13:30									13:30	
14:00									14:00									14:00	
14:30									14:30									14:30	
15:00									15:00									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)・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								19:00									19:00		
19:30								19:30									19:30		
20:00								20:00									20:00		
20:30								20:30									20:30		
21:00								21:00									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	

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)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		09:30(30分)CSLive/はじめて太極拳・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/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]	10:20(40分)CSLive/ボディビル・フットボール・スリムシリーズ[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]		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]		11:15(40分)ZUMBA(R)・歌川[予約]								11:00
11:30	11:15(40分)シェイプ/バンブ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)		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)シンプルステップ・山口[予約]				14:20(40分)シェイプ/バンブ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(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]						14:30
									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
15:00					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]						15:00
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)[スクール]						16:00(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]				15:30
16:00					16:15(30分)CSLive/リズムCAM Pro・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)デュエティプロジェクト・レッグライン・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・ジムスタッフ									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
	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