

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。
11日(水)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							09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ		09:00			09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ				09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ		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)ピラティス・広瀬[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・真根[予約]				11:25(30分)エアバイクフィットネス・小松田[予約]			11:30					11:30(30分)ファイトアタックBEAT 30・真根[予約]				11:30
12:00							12:00(140分)卓球(フリー)		12:00	12:10(40分)カラダデトックス・広瀬[予約]				12:20(40分)シンプルエアロ・高木[予約]		12:00(140分)卓球(フリー)		12:00
12:30									12:30									12:30
13:00		13:10(40分)カラダデトックス・高木[品][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)ボールde健康体操・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・遠見[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・藤塚[予約]	14:10(30分)ビュートプロジェクト・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)ダンスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	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(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
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		19:10(30分)EXCITE-BODY・高木(大)[予約]				19:10(30分)ボール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)シェイプアップ30・高木(大)[予約]					19:20(40分)HOTヨガ・遠見[予約]			19:30
20:00		19:55(40分)ピラティス・高木[品][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					20:05(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]		20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	20:30									20:30
21:00		20:50(30分)シェイプアップPOWER・遠見[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

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。
11日(水)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		09:30(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]	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
									15:10(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]				15:20(20分)Jumping・Hi・逸見[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)[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(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]				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]				16:45(30分)ビューティボディ・レッグライン・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(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													20:00
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・逸見[予約]												20:30
			20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ										21:00
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