セントラルウェルネスクラブ　24　京成小岩 － 2026年04月 －

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。
29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 ＞

月

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
09:00	休館日			
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

火

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
09:00			09:10(10分)みんなで体操・ジムスタッフ	
09:30	09:40(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]		09:30(30分)フレックスストレッチ・川村[予約]	
10:00				
10:30	10:30(40分)ヨガ・岩崎[予約]		10:20(40分)動きタイム・川村[予約]	
11:00				
11:30	11:25(30分)ファイトアタックBEAT30・相坂[予約]	11:30(30分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・高木(大)[予約]		
12:00		12:10(40分)ボッチャ・フリー[予約]	12:00(140分)卓球（フリー）	
12:30	12:15(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]			
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・高木(大)[予約]		
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]	14:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]		
14:30	14:55(40分)コンビネーションエアロ・小松田[予約]			
15:00				
15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00				
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00				
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00				
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]		
19:30	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(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/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ
20:30				
21:00	20:50(30分)シェイプバンプPOWER・逸見[予約]			
21:30				

水

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
09:00			09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ	
09:30				
10:00	10:20(40分)健康太極拳・行田[予約]			
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	
11:00	11:10(40分)ピラティス・広瀬[予約]	11:10(40分)ボッチャ・フリー[予約]	11:10(40分)フラエクササイズ・木村（裕）[予約]	
11:30				
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）	
12:30				
13:00	13:05(30分)シェイプバンプ30・臺代[予約]			
13:30				
14:00	13:50(40分)ヨガ・臺代[予約]			
14:30	14:40(40分)ZUMBA（R）・臺代[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)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
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)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00				
17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00				
18:30				
19:00		19:10(40分)HOTヨガ・秋葉[予約]		
19:30	19:15(30分)シェイプバンプ30・佐藤[予約]			
20:00	20:00(30分)CSLive/X－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	
20:30				
21:00	20:50(20分)Jumping　Hi・結城[予約]			
21:30				

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
09:00			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]			
10:00				
10:30	10:30(40分)健康体操・吉野[予約]	10:30(40分)ボッチャ・フリー[予約]		
11:00				
11:30	11:30(30分)ファイトアタックBEAT30・高橋[予約]			
12:00			12:00(140分)卓球（フリー）	
12:30	12:20(40分)シンプルエアロ・高木（昌）[予約]	12:30(30分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・佐藤[予約]		
13:00	13:10(40分)ヨガ・臺代 第1・2週[予約] / 13:10(40分)パワーヨガ・臺代 第3・4・5週[予約]	13:10(30分)ボールde健康体操・高木（大）[予約]		
13:30				
14:00	14:10(40分)ピラティス・飯塚[予約]	14:10(30分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング・小倉[予約]		
14:30		14:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ		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]	
16:00				
16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00				
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]	
18:00				
18:30				
19:00	19:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・相坂[予約]			
19:30		19:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]		
20:00	20:05(30分)シェイプバンプ30・相坂[予約]			
20:30				
21:00	20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]			
21:30				

作成日:2026/03/21 12:12:49

セントラルウェルネスクラブ　24　京成小岩 － 2026年04月 －

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。
29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
	09:20(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										
09:30					09:30(30分)CSLive/ZenYoga・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
	10:20(40分)ヨガ・荒巻[予約]				10:20(40分)シェイプバンプ40・高木（大）[予約]								
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				10:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]	10:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	10:00(20分)CSLive/メディ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]		10:30
11:00			11:10(40分)動きタイム・川村[予約]						10:55(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ・REC[予約]				11:00
	11:15(40分)シェイプバンプ40・高木（大）[予約]	11:15(40分)パワーヨガ・荒巻[予約]			11:15(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]				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	12:10(40分)コンビネーションエアロ・岡田[予約]		12:00(140分)卓球（フリー）								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					12:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		12:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		12:25(40分)エアロサーキット・小松田[予約]				12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA（R）・木村（眞）[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					13:15(40分)コンビネーションエアロ・小松田[予約]		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]									14:10(40分)ピラティス・高木（昌）[予約]			14:00
14:30					14:15(40分)ピラティス・飯塚[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)シェイプバンプ40・逸見[予約]				14:30
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]	15:10(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					16:15(30分)CSLive/リズムCAMP・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)ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン・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 RIDING・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/かんたん姿勢改善・ジムスタッフ									19:30
20:00													20:00
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・逸見[予約]		20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ										20:30
21:00													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

作成日:2026/03/21 12:12:49