

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

5日(火)、6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	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							09:10(10分)みんなで体操・ジムスタッフ		09:00									09:00
09:30							09:30(30分)フレックスストレッチ・川村[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							10:20(40分)動きタイム・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)ピラティス・広瀬[予約]			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									11:30		11:10(40分)ポッチャ・フリー[予約]			11:30(30分)フィットアタックBEAT・高橋[予約]				11:30
12:00							12:00(140分)卓球(フリー)[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	
12:30									12:30					12:20(40分)シンプルエアロ・高木(昌)[予約]				12:30
13:00							13:10(30分)エアサイクルフィットネス/スミス/ラド・高木(次)[予約]		13:00	13:05(30分)シェイフパンプ・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)コンビネーションステップ・小松田[予約]		14:00	13:50(40分)ヨガ・壺代[予約]				14:10(40分)ピラティス・飯塚[予約]	14:00(30分)ニューテクノロジーダンス&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)・壺代[予約]								14:30
15:00									15:00					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]		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							18:10(30分)ボールリラックス・佐藤[予約]		19:00					18:10(30分)エアサイクルフィットネス/スミス/ラド・相模[予約]				19:00
19:30									19:30	19:15(30分)シェイフパンプ・佐藤[予約]				19:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]				19:30
20:00							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(30分)CSLive/X-CORE RIGHTING・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)シェイフパンプ・相模[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/ラド・佐藤[予約]		20:30									20:30
21:00									21:00	20:50(30分)シェイフパンプPOWER・逸見[予約]				20:50(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[予約]				21:00
21:30									21:30									21:30

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)は休館日です。

5日(火)、6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	
08:00													08:00
08:30	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(40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
10:30	10:20(40分)ヨガ・荒巻[予約]			10:20(40分)シェイプアップ・高木(火)[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/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
11:00			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/メヂカルフィットネスシリーズ-REC[予約]				11:00
11:30	11:15(40分)シェイプアップ・高木(火)[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(40分)カラダデトックス・小松田[予約]		11:30
12:00	12:10(40分)コンピネーションエアロ・岡田[予約]		12:00(140分)卓球(フリー)		12:20(40分)CSLive/フィットアタックPRO・REC[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]		12:25(40分)エアロサーキット・小松田[予約]		12:40(320分)卓球(フリー)		12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・木村(真)[予約]			13:15(40分)コンピネーションエアロ・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							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)ピラティス・榎塚						14:10(40分)ピラティス・高木(真)[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]		14:20(40分)シェイプアップ・逸見[予約]				14:30
15:00										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)[スクール]				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]				15:30
16:00					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]		16:15(30分)CSLive/リズムGAM-REC[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(40分)CSLive/フィットアタックPREMIUM-REC[予約]				16:45(30分)ビューティプロジェクト・ゲームス&バックライン-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(真)[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
	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