

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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								09:10(10分)みんなで体操・ジムスタッフ	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(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]				11:10(40分)ポッチャ・フリー[予約]	11:10(40分)フラエクササイズ・本村[希][予約]				11:00
11:30									11:30										11:30
12:00							12:00(140分)卓球(フリー)[予約]		12:00										12:00
12:30									12:30										12:30
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/スリムラット・高木(次)[予約]	13:00										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]	14:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]	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
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
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
18:00									18:00										18:00
18:30									18:30										18:30
19:00							18:00(30分)ENJOYE-BODY・高木(次)[予約]	19:10(30分)ホーレdeリラックス・佐藤[予約]	19:00										19:00
19:30									19:30										19:30
20:00							19:55(40分)ピラティス・高木(昌)[予約]	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]	20:00										20:00
20:30								20:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ指導・ジムスタッフ	20:30										20:30
21:00							20:50(30分)シェイプアップPOWER・逸見[予約]		21:00										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06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

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(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)シェイブハンド・高木(大)[予約]		10:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]		10:30(60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
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/メディカルフィットネス・シリーズ・REC[予約]			11:00
11:30	11:15(40分)シェイブハンド・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(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/フットアタックPRO・REC[予約]						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)	12:00
12:30							12:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						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]						13:20(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							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(昌)[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)シェイブハンド・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					16:15(30分)CSLive/リズム&CAM・PRE・REC[予約]					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]				16:30(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・ゲーム&バックライン・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					17:00(40分)CSLive/フットアタックPRO・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]												19:30
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
20:30	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