

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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									09:00
09:30							09:30(30分)フレックスストレッチ・川村[予約]		09:30			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	09:30
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
11:00							10:30(30分)Down-Up Core・小園[予約]		11:00			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)ボッチャ・フリー・水村[予約]						11:30
12:00									12:00									12:00
12:30							12:00(140分)卓球(フリー)		12:30			12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ						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									15:30
16:00									16:00									16:00
16:30									16:30									16:30
17:00									17:00									17:00
17:30									17:30									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

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年07月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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/健康本指拳・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)シェイパンプ・高木(次)[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/アパレ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		10:55(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ-REC[予約]		11:00
11:30	11:15(40分)シェイパンプ・高木(次)[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)コンビネーションエアロ・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]	12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・木村(真)[予約]				13:15(40分)コンビネーションエアロ・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・飯塚[予約]							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)シェイパンプ・逸見[予約]	14:30
15:00												15:10(40分)ボールdeリラックス・佐藤[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(40分)フィットアタックPRO-指塚[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 PRO-REC[予約]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					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(30分)ビューティプロジェクト/アームスモ/バックライナー-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(30分)CSLive/エアロサーキット-REC[予約]												19:30
20:00												19:45(10分)ジムスモ/かんたん変換指導・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
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