セントラルウェルネスクラブ　24　京成小岩 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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

	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				
09:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00	休館日			
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				
22:00				
22:30				

火

	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		09:30(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		10:20(40分)CSLive/フィールピラティス・REC[予約]	10:20(40分)動きタイム・川村[予約]	
10:30	10:30(40分)ヨガ・岩崎[予約]			
11:00				
11:30	11:25(30分)ファイトアタックBEAT・相坂[予約]	11:15(40分)ボッチャ・フリー[予約]		
12:00			12:00(140分)卓球(フリー)	
12:30	12:15(40分)シンプルステップ・高橋(晃)[予約]	12:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・指堀[予約]		
13:00	13:10(40分)カラダデトックス・高木(昌)[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一BODY・佐藤[予約]	19:10(40分)CSLive/ヨガ・REC[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		20:05(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)ファンクショナルトレーニング/パワージムスタッフ
20:30	20:50(30分)シェイプ バンプPOWER・逸見[予約]			
21:00			21:00(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし・ジムスタッフ	
21:30				
22:00				
22:30				

水

	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		09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・REC[予約]		
10:00	10:20(40分)健康太極拳・行由[予約]	10:15(30分)CSLive/プラエクササイズ・REC[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(30分)Down一Up Core・小関[予約]	
11:30				
12:00	12:10(40分)カラダデトックス・広瀬[予約]	12:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ	12:00(140分)卓球(フリー)	
12:30				
13:00	13:05(30分)シェイプバンプ・臺代[予約]			
13:30	13:50(40分)ヨガ・臺代[予約]			
14:00				
14:30	14:40(40分)ZUMBA(R)・臺代[予約]	14:45(10分)ボールdeリラックス・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)ZUMBA(R)・宮澤[予約]	19:10(40分)HOTヨガ・秋葉[予約]		
19:30				
20:00	20:05(20分)Jumping Hi・結城[予約]	20:00(30分)CSLive/X一CORE FIGHTING・REC[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		20:45(40分)CSLive/Pillates Shape・REC[予約]		
21:00				
21:30	21:45(30分)ファイトアタックBEAT・結城[予約]			
22:00				
22:30				

木

	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				
09:30		09:30(40分)ボッチャ・フリー[予約]		
10:00			10:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ	
10:30	10:30(40分)健康体操・吉野[予約]	10:30(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]	10:40(20分)バランスボール・佐藤[予約]	
11:00				
11:30	11:25(30分)ファイトアタックBEAT・相坂[予約]	11:20(40分)CSLive/ピラティス・REC[予約]		
12:00			12:00(140分)卓球(フリー)	
12:30		12:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]		
13:00	13:05(40分)ヨガ・男性/筋トレ・逸見[予約] 13:05(40分)パワーヨガ・女性/骨盤ケア・ヨガ・逸見[予約]			
13:30				
14:00	14:10(40分)ベリーダンス・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・指堀[予約]	19:20(40分)HOTヨガ・逸見[予約]		
19:30				
20:00	20:10(40分)シェイプ バンプ・相坂[予約]	20:15(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		
20:30				
21:00		21:05(30分)CSLive/X一CORE FIGHTING・REC[予約]		
21:30				
22:00				
22:30				

作成日:2026/10/31 14:15:10

セントラルウェルネスクラブ　24　京成小岩 － 2026年11月 －

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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		09:15(40分)CSLive/ZenYoga・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]			09:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス/第二[予約・改善・REC[予約]	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	10:20(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:15(30分)CSLive/シンプルエアロ・REC[予約]			10:20(40分)シェイプバンプ・佐藤[予約]								10:00
10:30			10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ			10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・ジムスタッフ[予約]	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		10:30(40分)CSLive/ピラティス plus・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	11:15(40分)シェイプバンプ・高木（大）[予約]	11:15(40分)HOTパワーヨガ・荒巻[予約]			11:15(40分)ZUMBA（R）・歌川[予約]	11:20(30分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]			11:30(40分)カラダデトックス・小松田[予約]	11:30(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]			11:00
11:30								11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ					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(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・REC[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（真）[予約]				13:15(40分)シンプルステップ・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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]					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]									14:10(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・逸見[予約]				14:30
15:00										15:10(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[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]1[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]		15:15(40分)ベリーダンス・飯塚[予約]		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CAMP・REC[予約]			16:00(40分)ファイトアタックPRO・相板[予約]	16:00(10分)ジムスモ/かんたん筋整体でしっジムスタッフ		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]						16:30
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		19:10(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[予約]											19:00
19:30	19:30(40分)ステップサーキット・山口[予約]		19:45(10分)ジムスモ/バランスボール・ジムスタッフ	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(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC											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	20:45(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
22:00													22:00
22:30													22:30
	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:2026/10/31 14:15:10