

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
12日(月)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	月				火				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	
09:00									09:00									09:00
09:30									09:30									09:30
10:00	10:00(40分)シンブルエプロ・田澤[定員]	09:55(40分)HOTヨガ・室口[定員]		10:10(10分)ジム利用説明	10:10(30分)Fit Fun・松本[定員]		09:50(30分)バランスボール・立石[定員]	10:10(10分)ジムスモ/腰痛予防・高野	10:00				10:00(40分)シンブルステップ・黒井[定員]	10:00(40分)ヨガ・室口[定員]			10:10(10分)ジムスモ/はじめてのヨガ	10:00
10:30									10:30									10:30
11:00	11:00(40分)パワーヨガ・室口[定員]	10:50(40分)CSLive/カラダデトックス・[REC][定員]	10:50(40分)ポッチャ・荒浪[定員]	11:10(10分)ジムスモ/ポールダンス・横山	11:00(40分)ヨガ・奥[定員]		10:50(40分)健康太極拳・加藤[定員]	11:10(10分)ジム利用説明	11:00				11:00(40分)コンビネーションエア・Low・黒井[定員]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・[LIVE][定員]	11:00(40分)ポッチャ・フリ[定員]		11:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	11:00
11:30									11:30									11:30
12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・田澤[定員]	12:00(30分)コンビネーションエア・清水・奥[定員]	11:50(40分)Pilates Shape・荒浪[定員]	12:10(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	12:00(40分)コンビネーションエアロ・加藤[定員]	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・恵比原[定員]		12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし	12:00				12:00(40分)ZUMBA(R)・田中[定員]	12:00(30分)Down—Up Core・荒浪[定員]				12:00
12:30									12:30									12:30
13:00	13:00(40分)コンビネーションステップ・清水・奥[定員]	13:00(30分)フィールピラティス・荒浪[定員]	13:10(60分)有料セッション/ボディメイキング・田澤[セッション][予約]		13:00(40分)コンビネーションエア・Low・加藤[定員]		13:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・江副[定員]		13:00				13:00(40分)シェイブパンプ・半田[定員]			12:40(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール][予約]	12:30(60分)有料セッション/ピラティス・福田[セッション][予約]	13:00
13:30									13:30									13:30
14:00	14:00(40分)健康太極拳・菊地[定員]	14:00(40分)ヨガ・清水・奥[定員]			14:10(30分)シェイブパンプ・恵比原[定員]		14:20(30分)CSLive/からだケアアップ・[REC][定員]		14:00				14:00(40分)フラエクササイズ・福田[定員]	14:00(30分)EXCITE—BODY・野口[定員]				14:00
14:30									14:30									14:30
15:00		15:00(60分)有料セッション/太極拳・菊地[セッション][予約]			15:00(40分)ボディコアバランス・松本[定員]	15:10(40分)CSLive/ピラティス・[REC][定員]			15:00				15:00(40分)ヨガ・清水・(幸)[定員]	15:00(40分)エアサイクルフィットネス/リスムライド・松本[定員]				15:00
15:30	15:30(180分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30			15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30
16:00									16:00									16:00
16:30		16:30(120分)スタジオ開放			16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	16:30(120分)スタジオ開放			16:30	16:30(120分)キッズダンススクール[スクール]				16:30(180分)ジュニアダンススクール[スクール]	16:30(120分)キッズプラススクール・菊地[スクール][予約]			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(40分)ボディメイク/トレーニング・大門[定員]	19:00(40分)CSLive/スモースムービング・[REC][定員]		19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし	19:00(30分)シェイブパンプ・結城[定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・[LIVE][定員]		19:10(10分)ジム利用説明	19:00				19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リスムライド・[LIVE][定員]			19:10(10分)ジムスモ/ポールダンス・横山		19:00
19:30									19:30									19:30
20:00	20:00(40分)シェイブパンプ・野口[定員]	20:00(40分)HOTヨガ・黒井[定員]		20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし	19:50(40分)*クラブ限定/STRONG Nation T-M・梅塚[定員]	20:05(40分)パワーヨガ・一海[定員]		20:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00				20:00(40分)ZUMBA(R)・中村[定員]	20:10(30分)CSLive/HOTヨガ・[REC][定員]	19:50(40分)*クラブ限定/ヒッチングミット・花塚[10/22実施][予約]		20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし	20:00
20:30									20:30									20:30
21:00	21:00(40分)ファイトアタックBEAT・野口[定員]	21:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・[REC][定員]			20:50(40分)ZUMBA(R)・アンドレ[定員]		21:00(30分)CSLive/エアローキック・[REC][定員]		21:00				21:00(40分)シェイブパンプ・久保[定員]	21:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・中村[定員]				21:00
21:30									21:30									21:30
22:00									22:00									22:00
22:30									22:30									22:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	曜日

セントラルウェルネスクラブ我孫子 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。
12日(月)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	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	
09:00													09:00
09:30													09:30
10:00	10:00/40分)コンビネーションエアロLow・秋谷[定員]	10:10/30分)健康体操・館崎[定員]		10:10/10分)ジムスモ/ボールde健康体操	10:10/40分)シンブルエアロ・大倉[定員]	10:10/40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・大門[定員]	10:00/120分)キッズ体育スクール[スクール]	10:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ&CL	10:00/40分)ZUMBA(R)・道替わり[定員]	10:00/40分)CSLive/ヨガ・[REC][定員]	10:00/120分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・[スクール]	10:10/10分)ジム利用説明	10:00
10:30			10:40/60分)有料セッション/膝痛改善・立石(10/16)[セッション][予約]										10:30
11:00	11:00/40分)ボディアクアストレッチ・酒木[定員]	11:00/40分)CSLive/ダンスWAVE・[LIVE][定員]		11:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ&CL	11:10/40分)ヨガ・大倉[定員]	11:20/40分)ファイトアタックBEAT・大門[定員]		11:10/10分)ジム利用説明		11:00/40分)ファイトアタックPRO・恵比原[定員]		11:10/10分)ジムスモ/背中引き締め	11:00
11:30													11:30
12:00	12:00/30分)Fit Fun・半田[定員]	12:00/40分)ヨガ・奥[定員]	12:00/60分)有料セッション/ピラティス・熊井[セッション][予約]										12:00
12:30		12:50/30分)ボールde健康体操・半田[定員]			12:15/40分)シェイプアップ・花塚[定員]	12:30/30分)CSLive/からたアタック・[REC][定員]				12:30/30分)CSLive/シェイプアップPOWER・[REC][定員]	12:20/40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・恵比原[定員]		12:30
13:00	13:00/40分)シェイプアップ・江沢[定員]												13:00
13:30		13:30/40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・[LIVE][定員]	13:10/30分)有料セッション/ピラティス・熊井[セッション][予約]			13:15/40分)ZUMBA(R)・むらさき[定員]	13:10/40分)CSLive/Pilates Shape・[REC][定員]				13:30/120分)キッズ体育スクール[スクール]		13:30
14:00	14:00/40分)ピラティス・熊井[定員]				14:10/40分)コンビネーションエアロ・宇田川[定員]	14:10/40分)CSLive/スムース&ヒーリング・[REC][定員]							14:00
14:30		14:30/40分)ZenYoga・荒瀬[定員]								14:30/40分)オリジナルエアロ・半澤[定員]	14:30/30分)CORE DANCING・[REC][定員]		14:30
15:00	15:00/40分)シンブルエアロ・熊井[定員]				15:10/40分)コンビネーションステップ・宇田川[定員]	15:10/40分)CSLive/Late Lat・[REC][定員]							15:00
15:30		15:30/40分)CSLive/フィットアタックBEAT・[LIVE][定員]	15:30/240分)キッズ体育スクール[スクール]				13:30/300分)キッズ体育スクール[スクール]			13:30/40分)シェイプアップ・江沢[定員]			15:30
16:00					16:10/40分)ヨガ・武蔵[定員]							16:10/10分)ジムスモ/かんたんで筋トレ	16:00
16:30	16:30/180分)キッズエアダンススクール[スクール]	16:30/120分)スタジオ開放							16:30/40分)ヒップホップ・上原[定員]	16:20/40分)HOTフィールヨガ・荒瀬[定員]	16:30/110分)有料セッション/ピラティス・半澤(第2第4週実施)[セッション][予約]	17:10/10分)ジムスモ/ボールde健康体操	16:30
17:00						17:10/40分)パワーヨガ・武蔵[定員]		17:10/10分)ジム利用説明					17:00
17:30					17:30/60分)有料セッション/エアロビクス・加藤[セッション][予約]					17:30/40分)ピラティス・上原[定員]			17:30
18:00								18:10/10分)ジムスモ/肩こり予防・道替					18:00
18:30						18:20/60分)スタジオ開放							18:30
19:00		18:10/40分)ファイトアタックPRO・江沢[定員]		18:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ									19:00
19:30													19:30
20:00	20:00/40分)コンビネーションエアロLow・秋谷[定員]			20:10/10分)ジム利用説明									20:00
20:30		20:20/40分)エアサイクル/フィットネス/パワーライド・江沢[定員]											20:30
21:00	21:00/40分)ピラティス・秋谷[定員]												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	曜日