

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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	月				火				曜日	水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ (HOTS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 (HOTS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 (HOTS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 (HOTSスタジオ)	マルチパーパス	ジム	
09:00							09:10/10分/ゆんで体操・ジムスタッフ		09:00			09:10/10分/ゆんで体操・ジムスタッフ						09:00
09:30						09:30/30分/CSLive/からだアップ・REC[予約]	09:30/30分/フレックスストレッチ・川村[予約]		09:30		09:40/20分/CSLive/マディカルフィットネス・高血圧改善ストレッチ・REC[予約]			09:30/40分/ポッチャ・フリー[予約]				09:30
10:00									10:00									10:00
10:30						10:20/40分/CSLive/ワイルドピラティス・REC[予約]	10:20/40分/動きタイム・川村[予約]		10:30	10:20/40分/健康体操・行田[予約]	10:30/30分/CSLive/フラエクササイズ・REC[予約]			10:30/40分/健康体操・吉野[予約]	10:30/40分/CSLive/ZenYoga・REC[予約]	10:15/10分/ゆんで体操・ジムスタッフ	10:40/20分/トランスボール・佐藤[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・小関[予約]							11:00
11:30									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]			11:30
12:00							12:00/140分/卓球(フリー)		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)					12:00/140分/卓球(フリー)		12:00
12:30						12:15/40分/シンブルステップ・高橋[美][予約]			12:30		12:15/10分/ジムスモ/お腹引き締め・ジムスタッフ				12:20/40分/CSLive/シンブルエアロ・REC[予約]			12:30
13:00						13:10/40分/カラダデトックス・高木[昌][予約]			13:00	13:05/30分/シェイパンプ・量代[予約]								13:00
13:30									13:30					13:10/30分/ヨガ・中野[予約]	13:10/30分/ヨガ・中野[予約]			13:30
14:00						14:05/40分/コンピネーションステップ・小松田[田][予約]			14:00	13:50/40分/ヨガ・量代[予約]				14:10/40分/ベリーダンス・橋塚[予約]	14:10/30分/デュティアロジェク・ス・ムース&ヒーリング・小重[予約]			14:00
14:30						14:20/40分/HOTヨガ・遠見[予約]			14:30	14:40/45分/ZUMBA(R)・量代[予約]								14:30
15:00						14:55/40分/コンピネーションエアロ・小松田[田][予約]			15:00		14:45/10分/サークルラックス・遠見[予約]			14:45/10分/ジムスモ/お腹引き締め・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)・小澤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]					15:30/60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]	16:30/60分/キッズ体育スクール(児童)・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									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)・スクール]					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						19:10/30分/EXCITEーBODY・佐藤[予約]	19:10/40分/CSLive/ヨガ・REC[予約]		19:00	19:10/40分/ZUMBA(R)・宮澤[予約]	19:10/40分/HOTヨガ・秋葉[予約]			19:10/30分/エアサイクル・スリズムライド・相坂[予約]	19:20/40分/HOTヨガ・遠見[予約]			19:00
19:30									19:30									19:30
20:00						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	20:05/20分/Jumping HI・橋塚[予約]	20:00/30分/CSLive/X-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		20:10/40分/シェイパンプ・相坂[予約]				20:00
20:30						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]	20:15/5分/アサヒグループホールディングス・ジムスタッフ		20:30						20:15/40分/CSLive/Lati・Lat・REC[予約]			20:30
21:00						20:50/30分/シェイパンプ・POWER・遠見[予約]			21:00	20:40/40分/CSLive/Plates・Shira・REC[予約]						21:05/30分/CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[予約]		21:00
21:30									21:30									21:30
22:00									22:00	21:45/30分/ファイトアタックBEAT・橋塚[予約]								22:00
22:30									22:30									22:30
曜日	月				火				曜日	水				木				曜日

休館日

セントラルウェルネスクラブ 24 京成小岩 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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		09:15(60分)CSLive/ZenYoga-REC[予約]	09:15(10分)みんなで体操・ジムスタッフ			09:30(60分)CSLive/ZenYoga-REC[予約]							09:30
10:00							09:30(60分)キッズ空手スクール・中級・上級[スクール]						10:00
10:30	10:20(40分)ヨガ・寛穂[予約]	10:15(30分)CSLive/シンブルエアロ-REC[予約]			10:20(40分)シェイブパンフ・佐藤[予約]						09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ		10:30
11:00							10:30(60分)キッズ空手スクール・初級[スクール]				10:30(60分)CSLive/ピラティス・Lali-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]	11:00
11:30	11:15(40分)シェイブパンフ・高木(大)[予約]	11:15(40分)HOT/パワーヨガ・寛穂[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
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)						11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ				12:00
12:30						12:20(30分)CSLive/スーCORE FIGHTING-REC[予約]						12:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ジムスタッフ	12:30
13:00	13:10(40分)ZUMBA(R)・木村(真)[予約]						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)	13:00
13:30		13:30(40分)CSLive/フィットアタックBEAT-REC[予約]			13:15(40分)シンブルステップ・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]			13:30
14:00	14:05(40分)ピラティス・眞廣[予約]												14:00
14:30					14:15(40分)ピラティス・飯塚[予約]				14:20(40分)シェイブパンフ・遠賀[予約]	14:10(40分)ピラティス・高木(晶)[予約]			14:30
15:00													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]		15:15(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-遠賀[予約]	15:10(40分)CSLive/HOTヨガ-REC[予約]			15:30
16:00													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]			16:10(30分)CSLive/リズムCAM-REC[予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		16:00(40分)フィットアタックPRO・相坂[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/フィットアタック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/スーCORE RIDING-REC[予約]							18:00
18:30													18:30
19:00		19:10(30分)CSLive/はじめての指導-REC[予約]											19:00
19:30	19:30(40分)スチップサーキット・山口[予約]												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	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/かんたん筋トレ・ジムスタッフ									20:00
20:30	20:25(40分)パワーヨガ・遠賀[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	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
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