

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2024年04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				水				木				曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	
08:00																	08:00
08:30																	08:30
10:00																	10:00
10:30																	10:30
11:00																	11:00
11:30																	11:30
12:00																	12:00
12:30																	12:30
13:00																	13:00
13:30																	13:30
14:00																	14:00
14:30																	14:30
15:00																	15:00
15:30																	15:30
16:00																	16:00
16:30																	16:30
17:00																	17:00
17:30																	17:30
18:00																	18:00
18:30																	18:30
19:00																	19:00
19:30																	19:30
20:00																	20:00
20:30																	20:30
21:00																	21:00
21:30																	21:30

セントラルウェルネスクラブ24葛西 - 2024年04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	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチパーパス	ジムエリア	
08:00													08:00
08:30													08:30
10:00	10:00(40分)ヨガ・辻野 恵子[予約]		10:00(295分)ゴルフ(フリー)[予約]		10:00(60分)キッズバレエスクール(スクール)								10:00
10:30	10:30(25分)CSLive/ダンス/カブツイン/キズメ/腰痛予防/改善/アーカイブ[予約]									10:20(40分)ヨガ・野中 映仁子[予約]			10:30
11:00	10:55(40分)ファンクショナルピラティス・川喜多 美紀[予約]				10:50(40分)シェイプアップ・坂下 聡介[予約]								11:00
11:30										11:20(40分)ZUMBA(R)・片桐 有紀子[予約]	11:15(30分)ストレッチ・野中 映仁子[予約]		11:30
12:00	12:00(40分)ヒップホップ・村上 珠重[予約]	12:00(30分)フレックスストレッチ・川喜多 美紀[予約]											12:00
12:30					12:40(40分)パワーヨガ・森川 聖可[予約]	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				12:20(30分)バランスボール・山崎 穂岳[予約]	12:00(60分)有料セッション/ハイレエクスサイズ・野中 映仁子[セッション][予約]	12:10(50分)ゴルフスクール(スクール)	12:30
13:00	12:55(30分)*クラブ限定/STRONG Nation TM/白石 礼子[予約]	12:50(40分)CSLive/フアイトアタックPRO/アーカイブ[予約]											13:00
13:30													13:30
14:00	13:55(40分)ZUMBA(R)・白石 礼子[予約]	13:50(40分)パワーヨガ・萩原 里奈子[予約]			13:45(40分)ピラティス・山下 美子[予約]								14:00
14:30													14:30
15:00	15:00(210分)スタジオ開放・女性専用エリア				15:00(40分)ZUMBA(R)・織田 麻紀子[予約]	15:00(40分)ヨガ・丹下 紀子[予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			15:05(40分)シェイプアップ・黄野 香織[予約]			15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・川上 直子[予約]	20:00(45分)CSLive/エアサイクル/フィットネス パワーライド/LIVE[予約]											20:00
20:30													20:30
21:00	21:00(40分)シェイプアップ・山崎 穂岳[予約]												21:00
21:30													21:30