

ウェーブピラティス

大人のためのスクール

グループセッション 参加者募集中!

3/24(月)11時00分より申込開始 /

ウェーブストレッチとピラティスの要素を複合させることで、よりスムーズに身体を動かし、機能させることを目指すオリジナルピラティスプログラムです。

毎週月曜日 12時40分~13時20分

第1 クール	4月7日	第2 クール	5月12日	第3 クール	6月2日
	4月14日		5月19日		6月9日
	4月21日		5月26日		6月16日
	4月28日				6月23日
					6月30日

場所 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 第1スタジオ

参加費 都度払い(2回まで) 1,650円(税込)
1クール払い(4回・4月分) 4,840円(税込)
1クール払い(3回・5月分) 3,630円(税込)
1クール払い(5回・6月分) 6,050円(税込)
まとめ払い(全12回) 13,200円(税込)

催行判断は、各月における初回レッスン日の3日前にいたします。
催行時の申込締切は、各月における初回レッスン日となります。

定員 各20名(最少催行:各3名)

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションに受け付けております。ご予約は承っておりません。
- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館。レッスン終了後45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)※1をご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、まとめ払いは4月4日(金)まで、1クール払いは各月における初回レッスン日の3日前まで、都度払いは各レッスン日の3日前までは全額返金致します。それぞれそれ以降は返金致し兼ねます。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL 044-455-0201

講師



田島 由美子
インストラクター

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール からだリセット

第1クール			
4月2日	4月9日	4月16日	4月23日
筋膜リリース&ストレッチ	ウェーブピラティス	美しい腰づくり	美しいお尻づくり
第2クール			
5月7日	5月14日	5月21日	5月28日
背中美人になる	骨盤を整える	免疫力アップ	体幹のバランスアップ
第3クール			
6月4日	6月11日	6月18日	6月25日
股関節の動きを良く	ウェーブビクス	身体のゆがみを整える	全身の筋肉の バランスを整える

日 程 毎週水曜日 10時55分～11時35分(40分)

場 所 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 第2スタジオ

定 員 各20名(最少催行 各5名)
※催行可否については、各月における
初回レッスン日の3日前に致します。

担 当 田島 由美子
インストラクター

参加費 まとめ払い(12回) 11,990円(税込)
1クール払い(各月毎・4回) 4,840円(税込)
都度払い(2回まで) 1,650円(税込)

まとめ払いの申込締切は3月30日(日)までとなります。
1クール払いの催行時の申込締切は、各月における初回レッスン日となります。
都度払いの催行時の申込締切は、各レッスン日までとなります。



申込方法 3月19日(水)12時00分より申込スタート!
当クラブレセプションにてお申込みください。
ご予約は承っておりません。

その他

- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了後45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)※1をご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、まとめ払いは申込締切日まで、1クール払いは各月における初回レッスン日の3日前まで、都度払いは各レッスン日の3日前まで全額返金致します。それぞれ、それ以降は全額徴収となります。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL 044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

グループセッション

バラエティストeps!

参加者募集中!

このレッスンは、2台のステップ台をさまざまに配置し、より楽しくアクティブに動いていきます。基本の動きからスタートしていきますので、安心してはじめられます！レッスンに参加して、ダブルステップを楽しみましょう！

≡ 日程 ≡ 2025年 4～6月（月）11時50分～12時30分

4月は 7、14、21、28日 開催

5月は 12、19、26日 開催

6月は 2、9、16、23、30日 開催

※当クラブ 第1スタジオ を使用

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

“3月24日(月)13時00分お申込みスタート！”

≡ 定員 ≡ 各14名(最少催行5名)

≡ 参加費 ≡ 都度払い(2回分まで) 1,650円(税込)

1クール(4回・4月分) 5,280円(税込)

1クール(3回・5月分) 3,960円(税込)

1クール(5回・6月分) 6,600円(税込)

※催行判断は、各月における初回レッスン日の5日前にいたします。
催行時の申込締切は、各月の初回レッスン日となります。

≡ その他 ≡

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、都度払いは各レッスン日の5日前までは全額返金、それ以降は返金致し兼ねます。クール払いは各月における初回レッスン日の5日前までは全額返金、それ以降は返金いたし兼ねます。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

≡ 講師 ≡

越智 真梨亜 IR



個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション 参加者募集中!

スキルアップエアロ

～3月24日(月)19時30分 申込開始～

日程

2025年4～6月 毎週月曜日
20時40分～21時20分

《当クラブ第1スタジオ》

4月は 7・14・21・28日 開催

5月は 12・19・26日 開催

6月は 2・9・16・23日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

講師

森田 康明 IR



参加費

1レッスン(2回分まで) 1,650円(税込)

1クール(月3レッスン) 3,300円(税込)

1クール(月4レッスン) 4,400円(税込)

※お申込みは、毎月第3月曜日19時00分より、翌月分のご予約を承ります。

月曜日が祝日の場合は、11時00分よりご予約を承ります。

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

※入金日(1レッスン払い…各レッスン日の4日前/1クール払い…各月初めのレッスン日の4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

定員

各20名

※最少催行人数は各10名となります。

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたし兼ねます。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

ステップ練習会 ～シングル～

日程

2025年4～6月 日曜日
13時10分～14時00分
《当クラブ第1スタジオ》

4月は 6・20日 開催

5月は 4・18日 開催

6月は 1・15日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

“3月23日(日)11時00分 申込開始”

講師

森田 康明 IR



参加費

1レッスン1,870円(税込)

1クール(月2レッスン)2,860円(税込)

※お申込みは、毎月第3日曜日11時00分より、翌月分のご予約を承ります。

※催行可否の判断は、各レッスンの4日前にいたします。

※入金日(1レッスン払い…各レッスンの4日前/1クール払い…各月初めのレッスンの4日前まで)を過ぎての日程変更は不可となります。

定員

20名

※最少催行人数は各10名となります。

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
- ・一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただけます。
- ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
- ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスンの4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスンの4日前までは全額返金、それ以降は返金いたしません。

【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

ステップ練習会 ～マルチ～

日程

2025年4～6月 日曜日
13時10分～14時00分
《当クラブ第1スタジオ》

4月は 13・27日 開催

5月は 11・25日 開催

6月は 8・22日 開催

※日程は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

“3月23日(日)11時00分 申込開始”

講師

森田 康明 IR



参加費

1レッスン1,870円^(税込)

1クール(月2レッスン)2,860円^(税込)

※お申込みは、毎月第3日曜日11時00分より、翌月分のご予約を承ります。

※催行可否の判断は、各レッスン日の4日前にいたします。

定員

14名

※最少催行人数は各10名となります。

その他

- ・お申込みは当クラブレセプションにて承っております。予約は受け付けておりません。
 - ・一般の方は、別途入館料として1,100(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
 - ・時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)を(※1)ご入館時にお支払いください。
 - ※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
 - ・キャンセルについて、1レッスン支払いの場合は各レッスン日の4日前まで、1クール支払いの場合は各月初めのレッスン日の4日前までは全額返金、それ以降は返金いたし兼ねます。
- 【お問い合わせ先】 セントラルフィットネスクラブ 24 武蔵小杉 TEL044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

1. イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
2. 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
3. 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
4. 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。