

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 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			水			木			金			土			日			曜日	
	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム		
08:00																						08:00	
08:30																							08:30
09:00																							09:00
09:30																							09:30
10:00				09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	09:50(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	10:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	09:45(40分)カラダデトックス・横山[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(180分)キッズダンススクール(スクール)	10:00(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	10:20(40分)ヨガ・高橋[予約]	10:00(180分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00(180分)はじめてサポ-ト[予約]	10:00	
10:30				10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:50(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	10:50(40分)ピラティス・押野[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:50(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口(幸)[予約]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	10:40(15分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	11:20(40分)ヨガ・高橋[予約]	11:20(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:20(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:30	
11:00	11:00(60分)マタニティスイミングスクール(スクール)				11:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	11:30(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	11:00(40分)ピラティス・押野[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口(幸)[予約]	11:00(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:10(30分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(120分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(120分)はじめてサポ-ト[予約]	11:00(120分)はじめてサポ-ト[予約]	11:20(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:20(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:20(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	11:00	
11:30				11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:50(40分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	12:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	11:50(40分)ピラティス・押野[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]	12:05(40分)CS Live/シェイプアップ・アーカイブ[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	12:00(40分)ヨガ・大倉[予約]	12:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	12:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	12:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	12:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	12:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	11:30	
12:00				12:45(40分)健康本気・手塚[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・後藤[予約]	13:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	12:50(40分)ピラティス・押野[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:05(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]	13:05(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	13:00(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	13:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	13:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	13:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	13:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	13:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	12:00	
13:00				13:40(40分)フィットネスBEAT・真如[予約]	13:50(40分)ボクシング・小野[予約]	14:10(30分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	13:50(40分)ピラティス・押野[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:05(40分)クラブ限定/骨盤エクササイズ・山口(幸)[予約]	14:05(40分)コンビネーションエアロ・高橋[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	14:00(40分)ZUMBA(R)・田中[予約]	14:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	14:05(40分)ファンクショナルトレーニング・家庭[予約]	14:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	14:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	14:25(40分)エアロソケット・清水[予約]	13:00	
14:00																							14:00
14:30																							14:30
15:00																							15:00
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(120分)キッズ新体操スクール(スクール)		15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	15:30(180分)キッズ体育スクール(スクール)	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				19:10(40分)シェイプアップ40・堀内[予約]	19:20(30分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト・スタック[予約]	19:10(40分)ワークアウト30が・堀内[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:10(40分)オアシスルエアロ・河合[予約]	19:10(40分)オアシスルエアロ・河合[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・馬場[予約]	19:20(30分)CS Live/カラダデトックス・アーカイブ[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00(15分)はじめてサポ-ト[予約]	19:00	
19:30																							19:30
20:00																							20:00
20:30																							20:30
21:00																							21:00
21:30																							21:30