

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2024年05月 -

08(月)、19(日)、20(日)、27日(月)は休館日です。  
 3日(金)、4日(土)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、直接クラブまでお問合せ下さい。

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			水			木			金			土			日			曜日
	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	3F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/カラダドッキング・アーカイブ[予約]	10:10(30分)はじめてサポータースタンプ	09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	09:45(40分)カラダドッキング・横山[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00(150分)はじめてサポーター[予約]	10:00
10:30				10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:50(40分)CS Live/スヌーズ&ヒーリング・アーカイブ[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:50(40分)ピラティス・押野[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:50(40分)クラブ限定/香露エクササイズ・山口(等)[予約]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]	10:30
11:00	11:10(60分)マタニティスイミングスクール(スクール)																					11:00
11:30				11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:50(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:50(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:40(40分)シェイプアップ40・小野[予約]	11:50(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:40(40分)エアロバイク・村上市[予約]	11:30
12:00																						12:00
12:30				12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:45(40分)健康体操・宇野[予約]	12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・飯沼[予約]	12:30
13:00																						13:00
13:30				13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:40(40分)フィットアタックBEAT・真知[予約]	13:50(40分)ボッチャ[予約]	13:30
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(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(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(60分)キッズ体育スクール(スクール)		16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)	16:30(120分)キッズバレエスクール(スクール)															16:30
17:00																						17:00
17:30		17:30(60分)キッズダンススクール(スクール)																				17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00				19:10(40分)シェイプアップ40・飯沼[予約]	19:20(30分)CS Live/香露エクササイズ・山口(等)[予約]	19:00(150分)はじめてサポータースタンプ	19:10(40分)ワークアウトヨガ・飯沼[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	19:10(40分)クラブ限定/香露エクササイズ・山口(等)[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00(150分)はじめてサポーター[予約]	19:00
19:30																						19:30
20:00																						20:00
20:30				20:15(40分)ワークアウトヨガ・飯沼[予約]	20:15(40分)エアロバイク・村上市[予約]	20:15(40分)ワークアウトヨガ・飯沼[予約]	20:15(60分)有料セッション/スナック・長谷山(等)[予約]															20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30