

セントラルウェルネスクラブ南千住 - 2025年10月 -

0日(月)、13日(月)、20日(月)、27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

< スタジオ >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	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									08:00							08:00	
08:30						08:30									08:30							08:30	
09:00						09:00									09:00							09:00	
09:30						09:30									09:30							09:30	
10:00				09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]	09:50(40分)CS Live/スミス&ローレンソ・アーカイブ[予約]	10:00(150分)はじめてサポート・スタック[予約]	10:00	09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]	09:45(40分)ヨガ・米倉[予約]	10:00(150分)はじめてサポート[予約]	10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・河合[予約]	09:45(40分)ヨガ・岡田[予約]	09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]	09:45(40分)カラダデックス・横山[予約]	10:00(150分)はじめてサポート[予約]	10:00	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)フールヨガ・村上[予約]	10:00(180分)はじめてサポート[予約]	10:00	
10:30				10:40(40分)ヨガ・荒巻[予約]			10:30							10:50(40分)パワークラフ・岡田[予約]	10:50(40分)クラフ・青根・土屋・山口[予約]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]	10:30		10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・米倉[予約]	10:50(40分)CS Live/スミス&ローレンソ・アーカイブ[予約]		10:30	
11:00					11:00(40分)CS Live/カワダ・トックス・Live[予約]		11:00											11:00					11:00
11:30				11:40(40分)シェイパンプ・宮川[予約]			11:30											11:30					11:30
12:00				11:50(40分)シンプルエアロ・土屋[予約]			12:00											12:00					12:00
12:30					12:45(40分)健康太極拳・宇野[予約]		12:30											12:30					12:30
13:00					12:50(40分)ファンクショナルトレーニング・秋野[予約]		13:00											13:00					13:00
13:30				13:40(40分)ファイトアタックPRO・真如[予約]			13:30											13:30					13:30
14:00					13:55(40分)ボクチャ[予約]		14:00											14:00					14:00
14:30							14:30											14:30					14:30
15:00							15:00											15:00					15:00
15:30	15:30(240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(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30	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(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(180分)ジュニアダンススクール[スクール]	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール[幼児] [スクール]		15:30	15:30(40分)シェイパンプ・真如[予約]	15:30(40分)CS Live/スミス&ローレンソ・アーカイブ[予約]	15:30(180分)はじめてサポート[予約]	15:30	
16:00							16:00											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											16:30					16:30
17:00							17:00											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											17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール[幼児] [スクール]		17:30	
18:00							18:00											18:00					18:00
18:30							18:30											18:30					18:30
19:00				19:10(40分)シェイパンプ・村上[予約]	19:10(40分)CS Live/Lati Lat[予約]	19:00(150分)はじめてサポート・スタック[予約]	19:00											19:00					19:00
19:30							19:30											19:30					19:30
20:00							20:00											20:00					20:00
20:30							20:30											20:30					20:30
21:00							21:00											21:00					21:00
21:30							21:30											21:30					21:30
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	曜日	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	曜日	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	曜日	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	曜日	8F第1スタジオ	4F第2スタジオ	ジム	曜日