

セントラルウェルネスクラブ東十条 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)は休館日です。

3日(月)、24日(月)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、直接クラブへお問合せ下さい。

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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム		第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム			
08:00							08:00									08:00							08:00			
08:30							08:30									08:30				08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	08:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】		08:30			
09:00							09:00									09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】						09:00			
09:30						09:40(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	09:30									09:30		09:30(40分)ヨガ・清水【予約】		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	09:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】		09:30			
10:00		10:10(40分)フアンクショナルトレーニング・高井【予約】			10:00(40分)シンブルエアロ・高橋【予約】		10:00			10:10(40分)シンブルエアロLow・市原【予約】	10:10(30分)ポールダンス・リラックス・滝澤【予約】		10:10(40分)ZUMBA(R)・森山【予約】	10:00(40分)CSLive/ヨガ・REC【予約】	10:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						10:00			
10:30	10:20(40分)ヨガ・野中【予約】					10:40(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	10:30								10:40(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	10:30				10:25(40分)フィールビラティス・清水【予約】		10:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】	10:30			
11:00							11:00			11:10(40分)ジェイバンプ・松山【予約】	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE【予約】			11:10(40分)コンビネーションエアロ・小松田【予約】	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE【予約】	11:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】				11:00(40分)フアンクショナルトレーニング・松山【予約】	11:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:00			
11:30	11:20(40分)ZUMBA(R)・野中【予約】	11:15(30分)動きタイム・真田【予約】				11:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:30								11:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	11:30			11:20(40分)フットボールタックルPRO・松山【予約】				11:30			
12:00						11:50(60分)ZUMBA(R)・市原【予約】 11:50(40分)シンブルエアロ・高橋【予約】	12:00			12:10(40分)ヨガ・森山【予約】	12:10(30分)エアサイクル・ダンス・ピラティス・LIVE【予約】	12:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ		12:00(60分)スタジオ開放(定員)		12:00	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		12:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	12:00(40分)ジェイバンプ40分・松山【予約】	12:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	12:00				
12:30	12:10(40分)フアンクショナルトレーニング・高井【予約】						12:30							12:15(40分)カラダデトックス・高木【予約】		12:30			12:25(40分)CSLive/エアサイクル・フィットネス/パワーライド・REC【予約】				12:30			
13:00						12:50(5分)ピラティス・高橋【予約】	13:00			13:10(40分)ZUMBA(R)・中村【予約】		13:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ			13:10(40分)ヨガ・江川【予約】	13:00			13:00(40分)フットボールタックルPRO・松山【予約】	13:00(40分)CSLive/ダンス・スロー・ピラティス・REC【予約】	13:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	13:00				
13:30	13:15(40分)ダンスファット・高橋【予約】	13:15(40分)CSLive/ヨガ・REC【予約】				13:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	13:30							13:20(40分)ZUMBA(R)・市原【予約】 13:20(40分)シンブルエアロ・高橋【予約】	13:30(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	13:30			13:30(60分)有料セッション/ヨガ・江川【予約】			13:30(40分)エアサイクル・フィットネス/パワーライド・高橋【予約】	13:30			
14:00	14:10(40分)ジェイバンプ・高井【予約】	14:10(50分)有料セッション/ダンス・新妻【セッション】			14:00(60分)卓球(フリー)		14:00			14:10(40分)フットボールタックルBEAT・浅子【予約】	14:10(40分)縄跳び・中道【予約】			14:20(40分)フアンクショナルトレーニング・吉田・松山【予約】	14:15(45分)卓球(フリー)	14:00	14:00(40分)ZUMBA(R)・木村【予約】						14:00			
14:30							14:30										14:30			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】				14:30		
15:00						15:00(60分)キッズ新体操スクール【スクール】	15:00										15:00			15:00(60分)有料セッション/エアサイクル・高橋【セッション】	15:00(40分)コンビネーションエアロ・高橋【予約】			15:00		
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】			15:30(120分)キッズダンススクール【スクール】		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【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)キッズチアダンススクール【スクール】			15:30							15:30			
16:00						16:00(60分)キッズ新体操スクール【スクール】	16:00										16:00			16:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ				16:00		
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	16:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】					16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)【スクール】	16:30(60分)キッズ運動能力体操スクール(幼児・児童)【スクール】	16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】		16:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】				16:30			16:45(60分)キッズ運動能力体操スクール(幼児・児童)【スクール】			16:45(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	16:30			
17:00						17:05(60分)キッズ新体操スクール【スクール】	17:00										17:00							17:00		
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	17:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】			17:30(60分)キッズコンビネーション・高橋【予約】		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		17:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】		17:30(60分)キッズダンススクール【スクール】		17:30(60分)キッズチアダンススクール【スクール】		17:30								17:30		
18:00						18:10(60分)キッズダンススクール【スクール】	18:00			18:30(60分)キッズ体育スクール【スクール】						18:00			18:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ					18:00		
18:30							18:30										18:30			18:45(5分)ジムスモ・高橋【予約】				18:30		
19:00						19:30(40分)ZUMBA(R)・北井【予約】	19:00			19:30(40分)ピラティス・増田【予約】		19:40(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ		19:25(40分)フアンクショナルトレーニング・菅原【予約】	19:00(60分)キッズヒップホップスクール【スクール】	19:00								19:00		
19:30	19:10(40分)フィールヨガ・原【予約】						19:30									19:30								19:30		
20:00		20:00(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC【予約】					20:00									20:00			20:00(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ					20:00		
20:30	20:25(40分)★クラブ限定/STRONG Nation・TM・森山【予約】						20:30			20:25(40分)ZUMBA(R)・増田【予約】	20:20(40分)エアサイクル・フィットネス/パワーライド・浅子【予約】	20:10(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ		20:20(40分)ZUMBA(R)・星野【予約】	20:20(40分)CSLive/ピラティス・REC【予約】	20:30							20:30			
21:00						21:20(5分)ジムスモ・みんなでストレッチ	21:00									21:00								21:00		
21:30	21:20(40分)CSLive/フットボールタックルPRO・REC【予約】	21:20(40分)エアサイクル・フィットネス/パワーライド・浅子【予約】			21:15(30分)ビューティプロジェクト・REC【予約】		21:30			21:20(40分)ジェイバンプ・松山【予約】	21:20(40分)CSLive/ヨガ・REC【予約】		21:20(40分)フットボールタックルPRO・松山【予約】		21:30								21:30			
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	曜日		
月			火				水				木				金				土				日			