## 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)、28日(水)は休憩日です。 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

## 2788± N

タジオ >	月			火				*			*			金				±			В	
第1スタジオ	第2スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	24	PRINCE OF	第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	276	第1スタジオ	第2スタジオ	24		第1スタジオ	第2スタジオ	27	第1スタジオ	第2スタジオ	25
BIADDA	MENTO		MIN324	MEATON		08-00	MINDO4	MENTO		#1A224	MEATON		#1A924	MENTO	/4	08-00	# IA224	MENTO		#1A324	MENTO	
											<del> </del>									<b>+</b>		
						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)キッスチア ダンススクール「スク	
																				クール]	-n]	1
						09:00				<u> </u>	T	ļ	T			09:00 09:00	(60分)キッズ体			1	1	l
		-				l				<b>†</b>			<b></b>			ラール	(60分)キッズ体 クール(幼児)[ス レ]			1		
					09:40(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	00-30										00-30		09:30(40分)ヨガ・清水		09:30(60分)キッズ体	09:30(60分)キッズチア	
		09:50(5分)ジムスモ/みんなで			ストレッチ					<b></b>			<b></b>			08.50		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]	ダンススクール[スク	<b> </b>
		筋トレ																	<b></b>	±/(∧/−///	701	
	10:10(40分)ファンクショナルトレーニング・清 戸[予約]	í	10:00(40分)*クラブ限定/骨 盤エクササイズ・収詰[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	・10:10(30分)ポールde ・リラックス・鬼澤[予約]		10:10(40分)ZUMBA( R) ·森山[予約]	10.00(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		10:00 10:00	(60分)キッズ体 クール(児童)[ス			J		L
10:20(40分)ヨガ・野中	戸[予約]									約]					10:15(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	クーバ	L]	10:25(40分)フィールビラティス・清水[予約]				1
. 7 433		10:35(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ			10:40(5分)ジムスモ/みんなで	10:30				1			1			10:30		27 17 MARC 1 001		1	10:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	
		X1077			1801-0										10:45(5分)ジムスモ/みんなで 無し.					<b>†</b>	タンススクール[スク ール]	
	<b></b>	<del></del>	11-00(40分)ボディケア	11:00(40分)おんマモ	/	11:00				11:10(40分)シェイプル	11:00(40 \( \text{\tint{\text{\tinit}\tint{\text{\ti}\text{\texi}\tint{\text{\text{\text{\text{\tex{\text{\text{\text{\text{\texi{\text{\text{\text{\texi}\tint{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\tint{\text{\texi}\text{\t	·	11:10(40分)コンピネー	11:00(40分)CSLive/ダンス	助トレ	11.00 11.00	(60分)キップ体		11:00(5分)ジムスモ/みんなで	11:00(40分)ファンクショナルコ	1 1	11:00(5分)ジムスモ/あ
			11:00(40分)ボディケア ストレッチ・林[予約]	みんなで筋トレ・鬼別		11.00				11:10(40分)シェイブパ ンプ・松山[予約]	11:00(40分)CSLive/ ピラティス・LIVE[予約	11 000 (NO. 1) T. T. (T. 1) Por	11:10(40分)コンピネー ションエアロ・小松田 [予約]	WAVE·LIVE[予約]	11.1000/001/ TT /3.7 for	育ス	(60分)キッズ体 クール(幼児)[ス レ]		筋トレ	* 11:00(40分)ファンクショナルコ ンディショニング・松山[予約]		筋トレ
11:20(40分)ZUMBA( R)·野中[予約]	11:15(30分)動きタイム ・眞田[予約]	`		「予約」						1	J	1120(5分)シムスモ/みんなで ストレッチ	[-19-80]		11:15(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	2-1	L]	11:20(40分)ファイトア タックPRO・松山[予				
		11:30(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ			11:30(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	11:30										11:30		約]				
			11:55(40分)Z 11:55(40分)ダ UMBA(R)・ンスファン・音												11:45(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ					T	11:50(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]	Ī
	12:10(40分) * クラフ 限定/STRONG Na	7	11:55(40分)Z 11:55(40分)ダ UMBA(R)・ンスファン・奇 偶数週/榊原 (予約)	12:00(60分)クラブ目		12:00			l	12:10(40分)ヨガ・藤井 [予約]	: 12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・金井 (予約)	12·10(5分)ジムスモ/みんなで 粒LL	1	12:00(60分)スタジオ 開放[定員]		12:00 12:00	(60分)キッズ体		12:00(5分)ジムスモ/みんなで	12:00(40分)シェイブパ ンプ40・松山[予約]	コル・REG[予約]	12:00(5分)ジムスモ/あ ストレッチ
15(40分)ファンクショナルコ	限定/STRONG Na tion TM·森山[予約	1	l I	12:00(60 分 ) クラブ   定/はつらつ健康運動 スクール・鬼澤[スク- ル][予約]	7	-			ł	- [予約]	(予約)	501-V	12:15(40分)カラダデト	開放[定員]	<del> </del>	育スクール	(60分)キッズ体 クール(児童)[ス レ]	12:25(40分)CSI ive	10070	■ンブ40・松山[予約]		ハイレフナ
ディショニング・新妻(予約)		1		ル[[予約] プルルヘン	12:30(5分)ジムスモ/みんなで	***			ł	-		1240(5分)ジムスモ/みんなで	12:15(40分)カラダデト ックス・高木[予約]		ļ	10.00		12:25(40分) CSLive/ エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C[予約]				12:35(5分)ジムスモ/8
				1	筋トレ	12:30						筋トレ		1		12:30		ス/ハワーライト・RE C[予約]				筋トレ
			1245326(ICSL)+** メディカルフィットキスシ リーズ・RBC(予約)												lI						12:45(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング・REC(予約]	L
	T					13:00				13:10(40分)ZUMBA R)·中村[予約]			13:10(40分)ヨガ・江川 [予約]			13:00			13:10(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	13:00(40分)ファイトア タックPRO・松山[予	1	I
3:15(40分)ダンスファ ・新妻[予約]	13:15(40分)CSLive	/	13:20(40分)ヨガ・綿貫 [予約]	1315089109Live/ X-CORE_FIGHTS X-CORE_TRAI NG-開放性(RSC) NG-导致性(RSC (RSC)	a/ NI					K). H41[J.93]	13.15309 EXCITE 13.15309 EXCITE — 2007 - 漢子/帝 — 2006 - 第[予約]	1	[7789]	İ						約]		13:20(5分)ジムスモ/8
ル新妻[予約]	ヨガ・REC[予約]		[予約]	(Fe) (Fe)	13:30(5分)ジムスモ/みんなで	13-30				†	94(74)		†	13:30(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT・LIVE[予約]	13:30(5分)ジムスモ/みんなで	13-30		13:30(60分)有料セッ				MIT D
					筋トレ	10.00								アタックBEAT・LIVE[予約]	筋トレ	10.00		13:30(60分) 有料セッション/ヨガ・江川[セッション][予約]		<b></b>	13:50(40分)エアサイク	
													<b></b>		ļ			ンヨンルア本列		<b></b>	ルフィットネス/パワー ライド・浅子[予約]	
1:10(40分)シェイブパ ブ・原[予約]	14:10(50分)有料セ:	y E		14:00(60分)卓球(フリー)	′	14:00			l	14:10(40分)ファイトア タックBFAT・浅子(予	14:10(40分)健美操· 中迫[予約]					14:00 14:00 R) • 2	(40分)ZUMBA( k村[予約]		L	L	ライド・浅子[予約]	L
2 10/1 1 037	ション/ダンス・新妻 [セッション][予約]	1		1 ′						約 2000	1 762 7 403		14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・松山[予約]	14:15(45分)卓球(フリ	[	10 1	111117 423			T	]	
				1		14:30				1			グ・松山[予約]	<b>I</b> -,		14:30			14:30(5分)ジムスモ/みんなで	14:30(60分)キッズ体		
	†			1		-							1					14:50(40分)ヨガ・江川	SILO	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童)[スクール]		
			15,00(00 八) ナー・ブ 年								<b></b>					15.00	(60分)有料セッ	[予約]			1E00(40())=0.42 +	
		<b></b>	15:00(60分)キッズ新体操スクール[スクー			15:00				<b>↓</b>			<b></b>			15:00	(80 m) 有料セッ //ステップ・今林 ション][予約]			1	15:00(40分)コンビネー ションステップ・高橋 [予約]	ļ
			ル]								15:15(60分)卓球(フリー)					[セッ:	ション][予約]				[予約]	
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			15:30(120分)キッズタ ンススクール[スクー	ř .	15:30 1	5:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス フール]			15:30(180分)キッズ体 育スクール[スクール]	7		15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			15:30						
育人グール(幼児)[人	・   -ル]	1	•	ル]		5	ドスクール(初光)[人 クール]			育スクール(スクール)			ススクール【スクール】							<b></b>		
			16-05(60分)キッズ新	1		18-00				1			t			18:00						16:10(5分)ジムスモ/ <i>8</i> ストレッチ
			16:05(60分)キッズ新 体操スクール[スクール]			10.00				-	-	l	1							<b>↓</b>		ストレッチ
			,			ļ <b>.</b>				.]										<b></b>		ļ
16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児	16:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	Śl				16:30	6:30(60分) キッズ体  育スクール (幼児・児	16:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール( 幼児・児童)[スクール ][定員]	L	]	16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		16:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		16:30				1		
童)[スクール]	-µ]					童	童)[スクール]	幼児・児童)[スクール	1							16:45	(60分)キッズ運 カ開発スクール( ・児童)[スクール					16:45(5分)ジムスモ/あ 筋トレ
			17:05(60分)キッズ新 体操スクール[スクー			17:00		JLAC SPLI		1			1			17:00 幼児	・児童)[スクール			1		
		İ	14:採スクール[スクー ル]	1					l	1			t	İ		l l			<b>†</b>	<b>†</b>		İ
7-30(60分)キップは	17-30(60分)キップエマ	<del>, </del>	}	17-30(90分)キップテ	<del> </del>	17-20	7-30(60分)キップは		ł	1	17:30(60分)キップが、	ł	17-30(60分) キップが、	<del> </del>	<b>†</b>	17-20			+	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>
デスクール(児童)[ス	17:30(60分)キッズチア ダンススクール[スク ール]	· <b> </b>		17:30(90分)キッズテ: ンドースクール[スクー	-	17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス フール]			4	17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]		17:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]			17:00				<b></b>		
/—/v]	-nJ			J12.J		ر ا	ソール」			.]			1	l						<u> </u>		L
			18:10(60分)キッズダン ススクール[スクール]	1		18:00				l		l				18:00			18:10(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ	1		
	I	I	ハヘノールレヘソール	I				[	T	1	1	[	Ī	I						T	T	Ī
		†				18:30 18	18:30(60分)キッズ体 育スクール[スクール]		t			t		†	·	18:30				t		t
	<del> </del>	+				Ä	育スクール[スクール]		<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>				18:45(5分)ジムスモ/姿勢さ	<del></del>	<del> </del>	<del> </del>
	<b></b>	·			4					ļ	10.10/00/2/2001	1010F0V4177777	ļ	10.00(00(1)) +="					8	<b>4</b>		ļ
	L		<u> </u>	1	1	19:00		l	ļ	<u> </u>	19:10(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・LIVE[予約]	ig.iubが/シムスモ/みんなで 筋トレ		19:00(60分)キッズヒッ ブホッブスクール[スク ール]	<u> </u>	19:00			<u> </u>	<b>1</b>		ļ
		19:20(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ									- CACLASI		19:25(40分)ファンクショナルコンディショニン グ・菅原[予約]	-n]								
9:30(40分)フィールヨ j・原[予約]			19:40(40分)ZUMBA(	19:30(40分)CSLive ヨガ・REC[予約]	/ 19:30(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	19:30			1	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 筋トレ	グ・普原[予約]		[	19:30			T	T		
1 * 10天仁丁 本山	l	†	IK/・私开L予約]	コカ・REC[予約]					t	一・信田(予約)	<b>†</b>		1	I	t				t	t	t	t
		<del>, </del>			+	20-00				<b>-</b>	+	<del> </del>			20:00(5分)ジムスモ/みんなで	20-00			<del> </del>	<del> </del>		<del> </del>
	20:00(40分)CSLive/シン			I		20:00			ļ	00.05(40/)	10000(404):	ļ	20.20(40())=:::::::::::::::::::::::::::::::::::	20.20(40()):2:2:	筋トレ	20:00			ļ	<b></b>		ļ
0.05(40/)	20:00(40分)CSLive/シンフルエアロ・REC[予約]	on on (CQ) (2) / 2 = / 1 / 1 = -			1				ļ	20:25(40分)ZUMBA R)·增田[予約]	<ul><li>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]</li></ul>		20:20(40分)ZUMBA( R)·星野[予約]	zu:2U(4U分)CSLive/ ピラティス・REC「予約	ļ <b>l</b>				<b>1</b>	<u> </u>		ļ
0:25(40分) * クラブ 限定/STRONG Na	20:00(40分)CSLive/シンフルエアロ・REC[予約]	20:20(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ				20.20					ライド・浅子[予約]	20:30(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ	1	]		20:30						
:0:25(40 分) * クラブ 設定/STRONG Na ion TM・森山[予約]	20:00(40分)CSLive/シンフルエアロ・REC(予約]	20.20(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	20:35(40分)ファンクシ	20:30(30分)CSLive/X-C RE FIGHTING-REC(予新	1	20.30				7	1		1									t
10:25(40分) * クラブ 限定/STRONG Na ion TM・森山[予約]	20:00(40分)C SLive/シンフルエアロ・REC(予約)	20.20(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]	20:30(30分)CSLive/X一C RE FIGHTING·REC(手前	11	20.30					I									T		
10:25(40分) * クラブ 限定/STRONG Na ion TM・森山[予約]	20.00(切分)CSLive/シンフルエアロ・REC(予約)	20:20(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ	20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]	20:30(30分)CSLive/X一C RE FIGHTING-REC[予制	9	21:00										21:00						
限定/STRONG Na tion TM·森山[予約]			20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]			21:00				21:20(40分)シェイプ・	21-20(40 \(\dagger) C \(\dagger) \(\dagger)		21-20(40 分)ファイトマ			21:00						
限定/STRONG Na ion TM·森山[予約]		20:20(5分)ジムスモ/みんなで ストレッチ 21:20(5分)ジムスモ/みんなで 筋トレ	20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]			21:00				21:20(40分)シェイブバ - ンブ・松山[予約]	21:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		21:20(40分)ファイトア タックPRO・松山[予			21:00						
限定/STRONG Na tion TM·森山[予約]			20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]		0         	21:00				21:20(40分)シェイブバ - ンプ・松山[予約]	21:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		21:20(40分)ファイトア タックPRO・松山[予 約]			21:00 21:30						
限定/STRONG Na tion TM·森山[予約]			20:35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約]			21:00				21:20(40分)シェイブパ - ンプ・松山[予約]	( 21:20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約]		21:20(40分)ファイトア タックPRO・松山[予 約]			21:00						
20:25(40分) * クラブ 限定/STRONG Na tion TM・森山[予約] 21:20(40分)CSLive/ ファイトアタックPRO- REC[予約] 第1スタジオ			20.35(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井[予約] 第1スタジオ			21:00	第1スタジオ	第2スタジオ	27	21:20(40分)シェイブパ - ンブ・松山[予約] - 第1スタジオ	21.20(40分)CSLive/ ヨガ・REC[予約] 第2ス <b>タジオ</b>	27	21:20(40分)ファイトア タックPRO・松山[予 約] 第1ス <b>タジオ</b>	第2スタジオ	9L	21:00	第1スタジオ	第2スタジオ	24	第1スタジオ	第2スタジオ	27