

セントラルウェルネスクラブ東十条 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(月)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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			水			木			金			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							08:00	
08:30							08:30						08:30			08:30							08:30	
09:00							09:00						09:00			09:00							09:00	
09:30							09:30						09:30			09:30							09:30	
10:00	10:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン			10:0040分*ヨガアドヨガ ヨガエクササイズ/後藤(予約)	10:0040分シニアヨガ ヨガ・高齢(予約)	10:00	10:1040分シニアヨガ ヨガローラー/市原(予約)	10:1030分ヨガ・ヨガ リラックス・足湯(予約)	10:10	10:1040分シニアヨガ ヨガ・高齢(予約)	10:1030分ヨガ・ヨガ リラックス・足湯(予約)	10:10	10:1040分CSLive/ ヨガ・REC(予約)	10:0040分CSLive/ ヨガ・REC(予約)	10:00	10:0030分*ヨガ・清水 ヨガスクリール(先発)(ス クール)	09:3040分ヨガ・清水 ヨガスクリール(先発)(ス クール)	09:30	09:3030分*キッズチア 育スクール(幼児)(ス クール)	09:3040分*キッズチア ダンススクール(ス クール)	09:30	08:00		
10:30	10:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン			10:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		10:30							10:30			10:30						10:30		
11:00	11:0040分ジムスモ/みんなで 筋トレ・鬼滅 R)-野村(予約)			11:0030分CSLive/ほし と桂(予約)		11:00							11:0040分シェイバ ン・松山(予約)	11:0040分CSLive/ ビライス・LIVE(予約)	11:00	11:0040分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	11:0040分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	11:00	11:0030分*キッズチア ダンススクール(ス クール)	11:0030分*キッズチア ダンススクール(ス クール)	11:00	11:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		11:00
11:30	11:1530分動きタイム R)-野村(予約)			11:3030分ジムスモ/みんなで 筋トレ・鬼滅 R)-真田(予約)		11:30							11:3040分コンビネ ーション・エアロ・小林 (予約)	11:3040分CSLive/ ダンス/エアロ・小林 (予約)	11:30	11:3040分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	11:3040分*キッズチア ダンスPRO・松山(予 約)	11:30	11:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		11:30			
12:00	12:0040分*クラブ 規定 STRONG Na tion TM・森山(予約) (ディシジョン・前妻(予約))			12:0030分*クラブ規 定(はづら)健康運 動スクリール・鬼滅(予 約)		12:00							12:0040分*スタジオ 開放(定)	12:0040分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	12:00	12:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン	12:0040分*CSLive/ ヨガ・REC(予約)	12:00	12:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		12:00			
12:30				12:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		12:30							12:1540分カラダト ク・鬼滅(予約)	12:1540分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン	12:30							12:30		
13:00				13:0030分ダンスマ ジ・新妻(予約)		13:00							13:1040分ZUMBA/ R)-中村(予約)	13:1040分ZUMBA/ R)-中村(予約)	13:00	13:0040分ヨガ・江川 (予約)	13:0040分ヨガ・江川 (予約)	13:00	13:0040分*ファイト アンド・ヨガ(松山(予 約))	13:0040分*ファイト アンド・ヨガ(松山(予 約))	13:00	13:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		13:00
13:30	13:1540分ダンスマ ジ・新妻(予約)			13:2040分ヨガ・綿貫 (予約)		13:30							13:1540分*ヨガ・綿貫 (予約)	13:2040分*ヨガ・綿貫 (予約)	13:30	13:2040分*ヨガセ ンション・ヨガ・江川セ ンション(予約)	13:2040分*ヨガセ ンション・ヨガ・江川セ ンション(予約)	13:30	13:3040分エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(松山(予 約))	13:3040分エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(松山(予 約))	13:30	13:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		13:30
14:00	14:1040分*シェイブ タップ・原(予約)			14:0030分*ダンスマ ジ・新妻(予約)		14:00							14:1040分*ファイトア ンド・EAT・鬼滅(予 約)	14:1030分ジムスモ/ ボーリング・健康体 操・金井(予約)	14:10	14:1040分*ヨガ・江川 (予約)	14:0040分ZUMBA/ R)-木村(予約)	14:00	14:0040分*ファイト アンド・ヨガ(金井(予 約))	14:0040分*ファイト アンド・ヨガ(金井(予 約))	14:00	14:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		14:00
14:30							14:30						14:3040分*ヨガ・江川 (予約)	14:3040分*ヨガ・江川 (予約)	14:30	14:3040分*ヨガ・江川 (予約)	14:3040分*ヨガ・江川 (予約)	14:30	14:3040分コンビネ ーション・高橋(予 約)	14:3040分コンビネ ーション・高橋(予 約)	14:30	14:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		14:30
15:00				15:0030分*キッズ新 体操スクール[ス クール]		15:00							15:15(60分)キッズ ヨガ(リラクゼーション)	15:15(60分)キッズヨ ガ(リラクゼーション)	15:00	15:0030分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	15:0040分ヨガ・江川 (予約)	15:00	15:0040分*コンビネ ーション・高橋(予 約)	15:0040分*コンビネ ーション・高橋(予 約)	15:00	15:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		15:00
15:30	15:3060分*キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)			15:3060分*キッズチア ダンススクール[ス クール]		16:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)						16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:00	16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:00	16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:05(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	16:00	16:05(60分)ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		16:00
16:00				16:05(60分)*キッズ新 体操スクール[ス クール]			16:30						16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)	16:30	16:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		16:30
16:30	16:3060分*キッズ体 育スクール(幼児)(ス クール)			16:3060分*キッズチア ダンススクール[ス クール]		17:00	16:30(60分)キッズ體 能力開発スクール (先発)(スクール)						17:00			17:00						17:00		
17:00				17:05(60分)*キッズ新 体操スクール[ス クール]			17:00						17:30			17:30						17:30		
17:30	17:3060分*キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)			17:3060分*キッズチア ダンススクール[ス クール]			17:30						17:30			17:30						17:30		
18:00				18:1060分*ヨガ・ダン ススクール[ス クール]			18:00						17:30(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	17:30(60分)キッズ体 育スクール(先発)(ス クール)	18:00	18:00(60分)ヨガ・江川 (予約)	18:00(60分)ヨガ・江川 (予約)	18:00	18:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	18:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	18:00	18:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		18:00
18:30							18:30						18:30(60分)キッズ体 育スクール(スケル ト)	18:30(60分)キッズ体 育スクール(スケル ト)	18:30	18:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	18:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	18:30	18:30(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	18:30(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	18:30	18:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		18:30
19:00							19:00						19:00(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:00(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:00	19:00(60分)キッズヒ ート・ホップススクール[ス クール]	19:00(60分)キッズヒ ート・ホップススクール[ス クール]	19:00	19:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:00	19:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:00
19:30	19:3040分*フィールヨ ガ・鬼滅(予約)			19:4040分ZUMBA/ R)-北井(予約)		19:30	19:30(60分)ヨガ・江川 (予約)						19:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:30	19:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:30(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:30	19:30(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:30(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:30	19:3030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:30
20:00	20:0040分*CSLive/ ルートB-REC(手帳)						20:00						20:25(60分)ZUMBA/ R)-増田(予約)	20:25(60分)エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(増田(予 約))	20:00	19:00(60分)キッズヒ ート・ホップススクール[ス クール]	19:00(60分)キッズヒ ート・ホップススクール[ス クール]	19:00	19:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:00(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:00	19:0030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:00
20:30	20:25(60分)*クラブ 規定 STRONG Na tion TM・森山(予約)			20:35(60分)*ファント ヨガ・コンディショニン グ・ヨガ・北井(予約)			20:30						20:35(60分)ZUMBA/ R)-増田(予約)	20:35(60分)エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(増田(予 約))	20:30	19:25(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:25(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:30	19:25(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:25(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:30	19:2530分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:30
21:00	21:2040分*CSLive/ ファイトアッパーPRO RE-FIGHTING-REC(手 帳)			21:15(60分)*エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(手帳)			21:15						21:20(60分)ZUMBA/ R)-増田(予約)	21:20(60分)エーサイ ク・ヨガ・ヨガ(増田(予 約))	21:00	19:20(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:20(60分)ヨガ・江川 (予約)	21:00	19:20(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:20(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	21:00	19:2030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:20
21:30							21:30						21:20(60分)シニアヨ ガ・松山(予約)	21:20(60分)シニアヨ ガ・松山(予約)	21:30	19:20(60分)ヨガ・江川 (予約)	19:20(60分)ヨガ・江川 (予約)	21:30	19:20(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	19:20(60分)コンビネ ーション・高橋(予 約)	21:30	19:2030分ジムスモ/みんなで ヨガレッスン		19:20
22:00	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	月	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	金	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	月	第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	日	曜日	